

表5 健康行動

		数値：%					
		男性			女性		
		介入地区 (n=189)	対照地区 (n=177)	介入・対照 地区の差	介入地区 (n=89)	対照地区 (n=105)	介入・対照 地区の差
運動	定期的に運動している	18.5	13.6		15.7	27.6	
	たまに運動する	35.4	32.8		32.6	28.6	
	ほとんど運動しないが、 6ヶ月以内にはじめようと	14.3	22.6		13.5	11.4	
	ほとんど運動しないし、今 後もしないと思う	29.1	27.1		31.5	26.7	
	不明	2.6	4.0		6.7	5.7	
喫煙	吸わない	50.3	42.4		75.3	73.3	
	毎日吸っている	43.9	48.6		15.7	18.1	
	時々吸う	1.6	2.8		4.5	2.9	
	1ヶ月以上吸っていない	2.6	5.1		2.2	3.8	
	不明	1.6	1.1		2.2	1.9	

表6 主食・主菜・副菜の摂取頻度

		男性		数值:%			
		介入地区 (n=189)	対照地区 (n=177)	介入・対照 地区の差	介入地 区	対照地区 (n=105)	介入・対照 地区の差
朝食	主食	週に5-7回	70.4	60.5	$\chi^2=8.6$ $p=0.035$	78.7	71.4
		週に2-4回	12.2	10.7		10.1	12.4
		週に1回以下	11.6	23.2		11.2	15.2
		不明	5.8	5.6			1.0
朝食	主菜	週に5-7回	45.5	34.5	$\chi^2=10.7$ $p=0.013$	56.2	50.5
		週に2-4回	28.6	24.9		22.5	26.7
		週に1回以下	18.0	32.2		18.0	21.9
		不明	7.9	8.5		3.4	1.0
朝食	副菜	週に5-7回	36.0	22.0	$\chi^2=10.9$ $p=0.012$	43.8	37.1
		週に2-4回	27.0	27.7		23.6	24.8
		週に1回以下	25.9	39.0		29.2	31.4
		不明	11.1	11.3		3.4	6.7
昼食	主食	週に5-7回	79.4	76.3		84.3	89.5
		週に2-4回	14.8	15.8		11.2	6.7
		週に1回以下	4.2	4.5		2.2	3.8
		不明	1.6	3.4		2.2	0.0
昼食	主菜	週に5-7回	46.6	53.7		43.8	60.0
		週に2-4回	37.0	31.1		47.2	29.5
		週に1回以下	13.2	9.6		5.6	9.5
		不明	3.2	5.6		3.4	1.0
昼食	副菜	週に5-7回	36.0	38.4		41.6	55.2
		週に2-4回	39.7	41.2		44.9	25.7
		週に1回以下	20.6	14.7		7.9	17.1
		不明	3.7	5.6		5.6	1.9
夕食	主食	週に5-7回	80.4	80.2		83.1	86.7
		週に2-4回	9.5	11.3		15.7	7.6
		週に1回以下	6.9	6.2		1.1	3.8
		不明	3.2	2.3		0.0	1.9
夕食	主菜	週に5-7回	67.7	75.1		77.5	82.9
		週に2-4回	23.8	18.1		19.1	16.2
		週に1回以下	6.9	3.4		2.2	0.0
		不明	1.6	3.4		1.1	1.0
夕食	副菜	週に5-7回	60.3	64.4		76.4	79.0
		週に2-4回	30.2	26.0		21.3	15.2
		週に1回以下	8.5	6.2		2.2	3.8
		不明	1.1	3.4		0.0	1.9

表7 食行動

		男性		数値:%			
		介入地区 (n=189)	対照地区 (n=177)	介入・対照 地区の差	介入地区 (n=89)	対照地区 (n=105)	介入・対照 地区の差
作る行動	食事づくりの頻度	ほぼ毎日	22.8	15.8		74.2	68.6
		週に4, 5日	10.6	11.3		10.1	12.4
		週に2, 3日	13.8	19.2		3.4	11.4
		週に1日程度	13.8	18.6		6.7	3.8
		ほとんどない	38.1	35.0		5.6	3.8
		不明	1.1	0.0		0.0	0.0
	家族と一緒に買い物する頻度	ほぼ毎日	2.6	1.1		1.1	4.8
		週に4, 5日	3.7	2.3		4.5	7.6
		週に2, 3日	7.4	14.1		6.7	7.6
		週に1日程度	29.6	33.3		23.6	13.3
ほとんどない		55.6	45.8		59.6	66.7	
	不明	1.1	3.4		4.5	0.0	
食べる行動	朝食摂取状況	ほぼ毎日	72.5	59.9		76.4	71.4
		週に4, 5日	7.9	10.7		4.5	7.6
		週に2, 3日	3.2	4.0		9.0	3.8
		ほとんど食べない	16.4	25.4		10.1	15.2
		不明	0.0	0.0		0.0	1.9
	家族と一緒に朝食を摂る頻度	ほぼ毎日	47.1	26.0	$\chi^2=22.2$ $p=0.000$	39.3	24.8
		週に4, 5日	8.5	5.6		3.4	14.3
		週に2, 3日	6.3	9.6		7.9	7.6
		週に1日程度	9.0	10.7		10.1	11.4
		ほとんどない	28.0	45.8		36.0	40.0
	不明	1.1	2.3	3.4	1.9		
家族と一緒に夕食を摂る頻度	ほぼ毎日	51.9	38.4		46.1	46.7	
	週に4, 5日	10.6	13.0		14.6	21.0	
	週に2, 3日	10.6	14.7		12.4	7.6	
	週に1日程度	11.6	16.4		10.1	3.8	
	ほとんどない	14.8	14.7		14.6	19.0	
	不明	0.5	2.8		2.2	1.9	
食情報交換・活用行動	食卓で家族と、食事や料理、栄養について話す頻度	よくある	12.2	12.4		12.4	18.1
		時々ある	46.6	40.7		50.6	46.7
		どちらともいえない	9.0	13.6		4.5	9.5
		あまりない	22.2	20.9		22.5	21.0
		全くない	8.5	7.9		7.9	3.8
		不明	1.6	4.5		2.2	1.0
	食品購入時にラベル(情報)等を確認する頻度	いつも	22.8	26.0		46.1	40.0
		ときどき	27.0	28.8		33.7	38.1
		どちらともいえない	12.2	9.0		7.9	4.8
		あまりしない	21.7	22.6		7.9	12.4
まったくない		13.2	13.0		2.2	3.8	
	不明	3.2	0.6		2.2	1.0	
外食や食品購入時に栄養成分表示を確認する頻度	いつもする	4.8	4.0		6.7	8.6	
	時々する	19.6	32.2		44.9	40.0	
	あまりしない	47.1	42.9		34.8	38.1	
	ほとんどしない	25.9	19.8		13.5	13.3	
	不明	2.6	1.1		0.0	0.0	
商店やスーパーから栄養情報を得る頻度	よくある	3.2	1.7		1.1	3.8	
	時々ある	16.4	19.2		29.2	40.0	
	どちらともいえない	9.0	6.2		6.7	6.7	
	あまりない	35.4	41.2		49.4	34.3	
	全くない	32.3	31.1		13.5	13.3	
	不明	3.7	0.6		0.0	1.9	
マスコミから健康や栄養、食事の情報を得る頻度	よくある	19.6	19.2		34.8	42.9	
	時々ある	53.4	54.2		55.1	47.6	
	どちらともいえない	9.0	8.5		2.2	1.9	
	あまりない	14.3	14.1		5.6	5.7	
	まったくない	3.2	3.4		2.2	1.0	
	不明	0.5	0.6		0.0	1.0	

表8 最もよく利用する食品の入手場所

		数値:%					
		男性			女性		
		介入地区 (n=189)	対照地区 (n=177)	介入・対照 地区の差	介入地区 (n=89)	対照地区 (n=105)	介入・対照 地区の差
野菜	専門店	18.0	30.5		20.2	35.2	
	地区内スーパー	46.0	43.5		43.8	42.9	
	地区外スーパー	1.6	0.6	$\chi^2=15.6$ $p=0.029$	2.2	3.8	$\chi^2=10.1$ $p=0.038$
	コンビニ	0.0	0.6		0.0	0.0	
	生協	3.2	5.6		4.5	4.8	
	直売所	0.5	0.0		0.0	0.0	
	その他	0.5	0.0		0.0	0.0	
	不明	30.2	19.2		29.2	13.3	
精肉	専門店	20.1	31.1		19.1	35.2	
	地区内スーパー	45.0	45.8		47.2	41.9	
	地区外スーパー	2.1	1.7		1.1	3.8	
	直売所	1.6	0.6		1.1	1.9	
	宅配	1.1	1.7		3.4	2.9	
	その他	30.2	19.2		28.1	14.3	
	鮮魚	11.1	19.2		11.2	21.0	
地区内スーパー	52.4	54.8		52.8	53.3		
地区外スーパー	3.7	2.8		2.2	5.7		
生協	0.0	0.6		0.0	0.0		
直売所	0.5	0.0		1.1	1.9		
宅配	2.6	2.8		4.5	4.8		
その他	29.6	19.8		28.1	13.3		
米	専門店	25.4	28.2		19.1	35.2	
	地区内スーパー	24.9	30.5		32.6	22.9	
	地区外スーパー	0.5	2.3		1.1	3.8	
	コンビニ	0.5	1.1		0.0	0.0	
	生協	2.1	2.3		2.2	2.9	
	直売所	7.9	6.2		4.5	5.7	
	宅配	6.3	9.6		10.1	13.3	
	不明	32.3	19.8		30.3	16.2	
加工冷凍食品	専門店	41.8	53.7		46.1	59.0	
	地区内スーパー	10.6	7.3		13.5	6.7	
	地区外スーパー	1.6	2.8		0.0	1.0	
	コンビニ	5.3	7.3		2.2	5.7	
	生協	1.1	1.1		1.1	1.9	
	直売所	0.5	1.1		0.0	0.0	
	宅配	4.2	2.8		2.2	1.9	
	不明	34.9	23.7		34.8	22.9	
惣菜	専門店	7.4	11.9		11.2	21.9	
	地区内スーパー	38.1	41.2		32.6	40.0	
	地区外スーパー	1.1	4.0		1.1	1.9	
	コンビニ	1.6	4.0		4.5	5.7	
	生協	1.6	3.4		0.0	0.0	
	直売所	2.1	1.7		5.6	1.9	
	宅配	8.5	6.8		6.7	5.7	
	不明	39.7	27.1		38.2	22.9	

表9 食生活関連の行動変容段階

		数値：%				
		男性		女性		
		介入地区 (n=189)	対照地区 (n=177)	介入地区 (n=89)	対照地区 (n=105)	介入・対照 地区の差
食生活変容段階	無関心段階	19.0	18.1	3.4	9.5	
	関心段階	5.8	6.8	4.5	4.8	
	準備段階	47.1	52.0	56.2	52.4	
	実行段階	6.3	6.2	5.6	10.5	
	維持段階	21.2	16.4	29.2	21.9	
	不明	0.5	0.6	1.1	1.0	
副菜摂取の行動変容段階	無関心段階	8.5	9.6	5.6	3.8	
	関心段階	6.3	5.1	2.2	3.8	
	準備段階	46.6	49.7	44.9	43.8	
	実行段階	0.0	0.0	0.0	1.0	
	維持段階	36.0	30.5	43.8	43.8	
	不明	2.6	5.1	3.4	3.8	
脂肪摂取の行動変容段階	無関心段階	13.2	18.1	9.0	5.7	
	関心段階	6.3	4.5	2.2	2.9	
	準備段階	43.9	50.8	39.3	48.6	
	実行段階	0.0	1.1	1.1	0.0	
	維持段階	34.9	23.2	46.1	40.0	
	不明	1.6	2.3	2.2	2.9	

参考1 行動変容段階の定義

食生活変容段階	無関心段階	現在気をつけていることはないし、今後も気をつけるつもりはない
	関心段階	現在気をつけていることはないが、6ヶ月以内に気をつける
	準備段階	時々食生活に気をつけることはあるが、継続していない
	実行段階	現在気をつけていることはあるが、6ヶ月以上継続はしていない
	維持段階	現気をつけていることがあり、6ヶ月以上継続している
野菜摂取の行動変容段階	無関心段階	副菜を1日に2回以上食べることはほとんど無く、今後も食べようと思わない
	関心段階	副菜を1日に2回以上食べることはほとんど無いが、今後6ヶ月以内に食べようと思う
	準備段階	週に半分くらいは、副菜を1日に2回以上食べる
	実行段階	ほぼ毎日、副菜を1日に2回以上食べるが、未だ実行して6ヶ月未満である
	維持段階	ほぼ毎日、副菜を1日に2回以上食べることを、6ヶ月以上継続している
脂肪摂取の行動変容段階	無関心段階	脂肪をとりすぎないように気をつけていないし、今後もしようとは思わない
	関心段階	脂肪をとりすぎないように気をつけていないが、今後6ヶ月以内にしようと思う
	準備段階	脂肪をとりすぎないように気をつけることはあるが、継続的にはできていない
	実行段階	脂肪をとりすぎないようにいつも気をつけているが、まだ6ヶ月未満である
	維持段階	脂肪をとりすぎないようにいつも気をつけており、6ヶ月以上継続している

表10 食知識

		数値: %					
		男性			女性		
		介入地区 (n=189)	対照地区 (n=177)	介入・対照 地区の差	介入地区 (n=89)	対照地区 (n=105)	介入・対照 地区の差
1日に摂取する野菜の量	100g程度	2.6	2.8		1.1	1.0	
	200g程度	25.4	20.9		23.6	15.2	
	350g程度	30.7	35.0		38.2	48.6	
	500g以上	10.1	9.0		9.0	11.4	
	わからない	25.4	28.2		24.7	18.1	
	不明	5.8	4.0		3.4	5.7	
摂取カロリーに占める脂肪の適正な割合	15-20%	34.4	33.3		40.4	30.5	
	20-25%	19.0	27.7		20.2	25.7	
	25-30%	6.3	2.8		6.7	6.7	
	30-35%	2.1	0.6		1.1	1.9	
	わからない	31.2	30.5		28.1	27.6	
	不明	6.9	5.1		3.4	7.6	
1日に摂取する食物繊維	10-15g	3.2	7.3		3.4	3.8	
	15-20g	10.6	15.8		12.4	21.0	
	20-25g	28.0	19.8		27.0	23.8	
	25-30g	17.5	19.8		24.7	17.1	
	わからない	32.8	32.8		30.3	26.7	
	不明	7.9	4.5		2.2	7.6	
1日当りの食塩摂取上限	5g未満	24.3	22.0		23.6	29.5	
	10g未満	41.3	35.6		51.7	40.0	
	15g未満	4.2	9.6		4.5	8.6	
	20g未満	2.1	0.6		0.0	0.0	
	わからない	22.2	27.7		16.9	17.1	
	不明	5.8	4.5		3.4	4.8	
適正体重の目安	BMIで12-18.5	2.6	4.5		2.2	3.8	
	BMIで18.5-25	13.2	16.4		14.6	21.0	
	BMIで25-31.5	2.1	4.0		1.1	1.9	
	BMIを知らない	47.6	48.0		41.6	41.9	
	BMIの適正域を知らない	27.5	16.4		24.7	20.0	
	不明	6.9	10.7		15.7	11.4	
1日に必要なカロリー	1000未満	1.6	3.4		3.4	0.0	
	1000-1500未満	4.8	5.6		6.7	8.6	
	1500-2000未満	18.5	15.3		38.2	38.1	
	2000-2500未満	16.9	19.2		9.0	16.2	
	2500-3000未満	13.2	15.3		5.6	4.8	
	3000以上	7.9	3.4		1.1	0.0	
	不明	37.0	37.9		36.0	32.4	

表11 食に関する事項の結果期待と自己効力感

			数値: %					
			男性		女性			
			介入地区 (n=189)	対照地区 (n=177)	介入・対照 地区の差	介入地区 (n=89)	対照地区 (n=105)	介入・対照 地区の差
結果期待	栄養のバランスを考えると	非常に重要	49.2	44.1		60.7	65.7	
		まあ重要	40.7	47.5		37.1	30.5	
		どちらともいえない	7.4	5.6		1.1	1.9	
		あまり重要でない	0.5	2.3		1.1	1.0	
		重要ではない	0.5	0.0		0.0	0.0	
		不明	1.6	0.6		0.0	1.0	
	主食・主菜・副菜をそろえること	非常に重要	51.3	37.3		58.4	64.8	
		まあ重要	40.7	54.2		36.0	34.3	
		どちらともいえない	5.8	5.1		3.4	1.0	
		あまり重要でない	0.5	2.3		1.1	0.0	
		重要ではない	0.5	0.0		0.0	0.0	
		不明	1.1	1.1		1.1	0.0	
	副菜を1日に2回以上たべること	非常に重要	41.3	28.8		41.6	48.6	
		まあ重要	39.7	47.5		44.9	31.4	
		どちらともいえない	15.3	19.8		12.4	17.1	
		あまり重要でない	1.6	2.8		1.1	1.0	
		重要ではない	0.5	0.6		0.0	1.0	
		不明	1.6	0.6		0.0	1.0	
	脂肪を取り過ぎないようにすること	非常に重要	47.1	44.1		48.3	55.2	
		まあ重要	40.2	41.2		46.1	33.3	
どちらともいえない		8.5	9.6		3.4	7.6		
あまり重要でない		0.5	4.0		0.0	1.0		
重要ではない		1.6	0.6		1.1	1.9		
不明		2.1	0.6		1.1	1.0		
自己効力感	栄養のバランスを考えると	かなりできる	15.9	10.7		22.5	23.8	
		少しできる	41.3	39.0		47.2	51.4	
		どちらともいえない	21.7	27.1		15.7	14.3	
		あまりできない	16.4	18.6		10.1	5.7	
		全くできない	4.2	3.4		4.5	2.9	
		不明	0.5	1.1		0.0	1.9	
	主食・主菜・副菜をそろえること	かなりできる	29.1	16.9		34.8	33.3	
		少しできる	38.6	35.6		36.0	41.9	
		どちらともいえない	12.7	25.4	$\chi^2=16.3$	13.5	11.4	
		あまりできない	13.2	16.4	$p=0.006$	12.4	11.4	
		全くできない	4.2	5.1		2.2	1.9	
		不明	2.1	0.6		1.1	0.0	
	副菜を1日に2回以上たべること	かなりできる	24.3	16.9		29.2	29.5	
		少しできる	41.3	33.3		42.7	39.0	
		どちらともいえない	15.3	23.7		14.6	19.0	
		あまりできない	13.8	21.5		11.2	9.5	
		全くできない	4.2	4.0		2.2	1.9	
		不明	1.1	0.6			1.0	
	脂肪を取り過ぎないようにすること	かなりできる	28.0	19.2		32.6	25.7	
		少しできる	42.9	43.5		49.4	51.4	
どちらともいえない		20.6	20.9		9.0	15.2		
あまりできない		4.8	13.0		7.9	5.7		
全くできない		2.6	2.8		1.1	1.0		
不明		1.1	0.6		0.0	1.0		

表12 食態度

			数値:%					
			男性			女性		
			介入地区 (n=189)	対照地区 (n=177)	介入・対照 地区の差	介入地区 (n=89)	対照地区 (n=105)	介入・対照 地区の差
嗜好	野菜	大好き	44.4	42.4		59.6	61.0	
		まあ好き	40.2	44.1		38.2	34.3	
		どちらとも言えない	10.6	9.6		1.1	2.9	
		やや嫌い	4.2	2.8		0.0	1.0	
		大嫌い	0.5	0.6		0.0	0.0	
		不明	0.0	0.6		1.1	1.0	
	肉加工品	大好き	24.3	37.3		16.9	20.0	
		まあ好き	49.2	43.5		50.6	53.3	
		どちらとも言えない	18.5	15.8	$\chi^2=10.5$	24.7	17.1	
		やや嫌い	6.3	3.4	$p=0.033$	6.7	6.7	
		大嫌い	0.0	0.0		0.0	1.9	
		不明	1.6	0.0		1.1	1.0	
	揚げ物・炒め物	大好き	24.3	31.1		15.7	17.1	
		まあ好き	49.7	45.2		55.1	54.3	
		どちらとも言えない	20.1	16.9		20.2	20.0	
		やや嫌い	5.8	5.6		6.7	6.7	
		大嫌い	0.0	1.1		2.2	1.0	
		不明	0.0	0.0		0.0	1.0	
価値観	家族と一緒に 食事をする事 について	とても重要なので、な るべく一緒に食べる 重要だが、いそがし い場合はそろわなく てよい	47.6	39.5		46.1	36.2	
		どちらでもよい	42.9	48.0		41.6	51.4	
		どちらでもよい	5.8	7.3		6.7	8.6	
		一緒にないほうがよ 不明	1.1	1.1		1.1	0.0	
			2.6	4.0		4.5	3.8	
	食品購入時に 重視すること	健康、栄養	23.3	29.4		43.8	40.0	
		体重コントロール	3.7	1.7		0.0	7.6	
		安全性	45.0	42.9		53.9	41.0	
		価格	55.6	49.7		51.7	41.0	
		鮮度	73.0	67.8		75.3	71.4	
味		25.9	34.5		11.2	21.9		
家族の好み		20.1	22.6		31.5	32.4		
手間がかからない		5.3	4.5		4.5	3.8		
生産地		5.8	6.8		7.9	11.4		
季節性	14.3	11.9		12.4	15.2			
その他	1.1	0.6		1.1	2.9			
食事よりは他 のことにお金を 使いたいという 考えについて	強くそう思う	5.3	3.4		2.2	0.0		
	少しそう思う	16.4	17.5		14.6	17.1		
	どちらとも言えない	42.9	40.1		36.0	41.9		
	あまりそう思わない	22.2	29.4		31.5	26.7		
	全くそう思わない	11.1	8.5		13.5	13.3		
	不明	2.1	1.1		2.2	1.0		
意思・意欲 地域の食学習 会参加意欲	是非参加したい	3.2	1.7		4.5	2.9		
	少し参加したい	15.9	13.6		21.3	20.0		
	どちらともいえない	35.4	32.8		42.7	43.8		
	あまり参加したくない	25.4	29.9		22.5	19.0		
	全く参加したくない	18.0	19.8		5.6	11.4		
	不明	2.1	2.3		3.4	2.9		
食環境整備に 関する参加意 欲	多いに思う	5.3	4.5		3.4	4.8		
	少しは思う	27.0	23.7		33.7	22.9		
	どちらとも言えない	34.9	37.9		29.2	36.2		
	あまり思わない	23.3	27.1		27.0	27.6		
	全く思わない	5.8	3.4		4.5	4.8		
	その他	3.7	3.4		2.2	3.8		



表13 食スキル

		数値: %					
		男性			女性		
		介入地区 (n=189)	対照地区 (n=177)	介入・対照 地区の差	介入地区 (n=89)	対照地区 (n=105)	介入・対照 地区の差
自分の食事内容 の問題を適切に 判断すること	かなりできる	12.2	10.2		16.9	17.1	
	少しできる	33.9	44.1		41.6	48.6	
	どちらとも言えない	34.9	25.4		28.1	21.0	
	あまりできない	14.3	17.5		10.1	11.4	
	全くできない	2.1	2.3		3.4	1.0	
	不明	2.6	0.6			1.0	
栄養情報の正誤 を判断すること	かなりできる	10.6	6.8		16.9	18.1	
	少しできる	35.4	36.7		46.1	54.3	
	どちらともいえない	26.5	31.6		20.2	14.3	
	あまりできない	19.0	16.9		13.5	9.5	
	全くできない	3.2	2.8		2.2	1.0	
	マスコミから情報を得ない	3.2	3.4		1.1	2.9	
不明	2.1	1.7		0.0	0.0		
栄養成分表示を 理解して使用する こと	かなりできる	4.2	4.0		11.2	9.5	
	少しできる	17.5	23.7		37.1	37.1	
	どちらともいえない	29.6	29.9		22.5	22.9	
	あまりできない	33.9	27.7		21.3	26.7	
	全くできない	13.2	13.6		7.9	3.8	
不明	1.6	1.1		0.0	0.0		
食物の選択や食 事を整えるのに 困らない知識や スキル	充分ある	10.1	8.5		6.7	9.5	
	まあある	42.3	43.5		59.6	60.0	
	あまりない	36.5	36.2		29.2	28.6	
	全くない	8.5	10.7		4.5	1.0	
不明	2.6	1.1		0.0	1.0		
人と会食するとき でも、自分が健康 に良いと思う食事 を主張できるか	かなりできる	7.4	5.6		7.9	10.5	
	少しできる	23.3	24.3		41.6	29.5	
	どちらとも言えない	34.4	34.5		33.7	29.5	
	あまりできない	25.9	27.1		12.4	26.7	
	全くできない	7.4	7.9		4.5	3.8	
不明	1.6	0.6		0.0	0.0		

表14 周囲の人からの食支援

		数値:%					
		男性		女性			
		介入地区 (n=189)	対照地区 (n=177)	介入・対照 地区の差	介入地区 (n=89)	対照地区 (n=105)	介入・対照 地区の差
健康や食生活の向上に対する家族の協力	非常に協力的	27.0	26.6		16.9	20.0	
	まあ協力的	55.0	56.5		57.3	55.2	
	あまり協力的でない	6.3	4.5		7.9	13.3	
	全く協力的でない	1.1	1.1		1.1	1.9	
	わからない	7.9	7.9		14.6	8.6	
	不明	2.6	3.4		2.2	1.0	
食生活の向上に対する家族の期待	非常に期待している	38.1	31.1		41.6	22.9	
	少し期待している	40.7	54.2		37.1	52.4	
	あまり期待していない	9.0	6.2		5.6	14.3	$\chi^2=12.5$ $p=0.014$
	全く期待していない	1.6	0.6		0.0	0.0	
	わからない	7.9	4.5		13.5	8.6	
不明	2.6	3.4		2.2	1.9		
健康的な食生活が家族にとって重要か	非常に重要	48.7	41.8		51.7	48.6	
	まあ重要	28.6	35.0		33.7	31.4	
	どちらとも言えない	18.0	18.6		9.0	17.1	
	あまり重要でない	0.5	0.6		2.2	0.0	
	全く重要でない	1.1	0.0		0.0	0.0	
	不明	3.2	4.0		3.4	2.9	
食について学習する仲間(家族以外)	たくさんいる	2.6	2.3		5.6	4.8	
	少しいる	23.8	22.6		41.6	39.0	
	どちらともいえない	12.7	14.1		13.5	15.2	
	あまりいない	36.0	39.0		22.5	29.5	
	全くいない	21.7	19.8		16.9	7.6	
	不明	3.2	2.3		0.0	3.8	

表15 食環境への認識

			数値:%					
			男性		女性			
			介入地区 (n=189)	対照地区 (n=177)	介入・対 照地区の 差	介入地区 (n=89)	対照地区 (n=105)	介入・対照 地区の差
食物	食品店などの野菜の選びやすさ	充分整っている	18.0	13.0		15.7	21.0	
		まあ整っている	63.5	68.4		71.9	69.5	
		あまり整っていない	7.4	8.5		5.6	4.8	
		全く整っていない	0.0	2.3		1.1	1.9	
		わからない	8.5	5.1		5.6	2.9	
		不明	2.6	2.8		0.0	0.0	
	食品店などの低脂肪食品の選びやすさ	充分整っている	4.8	2.8		5.6	1.9	
		まあ整っている	46.6	48.6		47.2	47.6	
		あまり整っていない	27.0	27.7		28.1	37.1	
		全く整っていない	3.2	4.5		3.4	1.0	
わからない		16.4	13.0		14.6	12.4		
	不明	2.1	3.4		1.1	0.0		
食物と食情報	自分に合った食物を選択するのに食品の表示や外食料理のメニューなどが整っている	充分整っている	4.2	1.1		0.0	2.9	
		まあ整っている	36.5	34.5		55.1	48.6	
		あまり整っていない	48.1	56.5		37.1	43.8	
		全く整っていない	6.3	6.2		5.6	2.9	
		不明	4.8	1.7		2.2	1.9	
食情報	食品店などからの食・健康情報収集	充分得られている	2.1	0.0		1.1	1.9	
		まあ得られている	20.6	16.9		15.7	17.1	
		どちらとも言えない	29.1	42.4		39.3	41.9	$\chi^2=14.1$ $p=0.015$
		あまり得られていない	32.3	30.5		36.0	32.4	
		全く得られていない	13.2	6.2		6.7	5.7	
	不明	2.6	4.0		1.1	1.0		
	学校からの子どもを通じた食・健康情報収集	充分得られている	0.5	0.6		1.1	1.0	
		まあ得られている	11.6	10.7		9.0	8.6	
		どちらとも言えない	21.2	30.5		19.1	17.1	
あまり得られていない		13.2	18.1		7.9	15.2		
全く得られていない		10.1	9.0		6.7	5.7		
	不明	43.4	31.1		56.2	52.4		
栄養サポート店の認知	利用したことがある	3.2	0.6		3.4	1.9		
	見たことはあるが利用したことはない	10.1	7.3		4.5	3.8		
	聞いたことはあるが見たことはない	15.3	15.8		18.0	14.3		
	全く知らない	69.8	71.8		73.0	77.1		
	不明	1.6	4.5		1.1	2.9		

厚生労働科学研究費補助金（健康科学総合研究事業）  
分担研究報告書

40 歳代, 50 歳代一般住民の食生活・ライフスタイル

分担研究者 村山 伸子 新潟医療福祉大学 助教授  
研究協力者 小林 陽子 世田谷区世田谷保健所 管理栄養士  
相馬由紀子 世田谷保健所健康推進課 保健師  
奈良部晴美 世田谷保健所健康企画課 保健師

研究要旨

地域ベースの介入研究として、小学校や商店街を拠点としたプログラムの有効性を段階的に検証する本研究において、最終段階は地域住民への波及効果の検証である。ここでは、世田谷区の介入地区と対照地区の 40～50 歳代の一般住民からランダムサンプリングし、ベースライン調査を実施した。

1. 一般住民のベースライン調査結果では、介入地区と対照地区で、食習慣にはほとんど差は無かった。しかし、男女とも介入地区のほうが対照地区よりも、一部食生活に積極的な傾向にあるといえる。

2. 食習慣上、以下のような課題をもつ人が多く、今後改善していくことが期待された。  
身体：高脂血症者、肥満者が多い（特に男性）。

食事：朝食、昼食で主菜、副菜を摂取していない。家族と朝食を食べることが少ない。

食行動：栄養成分表示の確認や商店やスーパーから情報を得ていない。食生活の改善については、準備段階の人が約半数、維持段階の人は 30%前後であった。副菜摂取についても脂肪の摂取についても準備段階の人が多い。

食知識：脂肪の適正摂取割合について知らない。

食態度：自己効力感が低い、食の学習会や食環境整備への参加意欲が低い。

食スキル：栄養成分表示を理解して使用できない。

周囲の人からの食支援：家族以外に食について学習する仲間がいない。

女性に比べ、男性でこのような課題をもつ人が多かった。

3. 以上の結果をもとに、必要な取り組みを提案した。①自己効力感を高める学習、②新鮮、安全、安価な食物提供、③商店やスーパー、飲食店、学校などでの、具体的な行動につながる食情報提供、④地域活動の強化である。

## A. 研究目的

地域ベースの介入研究として、小学校や商店街を拠点としたプログラムの有効性を段階的に検証する本研究において、最終段階は地域住民への波及効果の検証である。そこで、ここでは、世田谷区の介入地区と対照地区の一般住民のうち、40～50歳代についてベースライン調査を実施した。

特にこの年代は、生活習慣病のリスクファクターの保有者が増加する年代でありながら、仕事の責任も重く時間的な制約から生活の自己管理が難しい世代である。一方で、通常の行政の地域での取り組みには参加が得られにくい年代である。また、小学生の保護者世代でもあり、小学校経由の食情報への暴露が大きい保護者との比較をすることで、食情報への暴露の程度で食習慣改善への影響が異なることがわかれば、両者が因果関係にあるという根拠となる。

本研究の目的は、一般住民へのプログラムの波及効果を検証することである。そこで、初年度は、介入プログラム実施する前の一般住民の食習慣の現状を把握した。

## B. 研究方法

### 1. 研究デザイン

世田谷区内の小学校区で介入地区2地区と対照地区4地区を設定した。介入地区では支援的環境づくりプログラムと小学校でのプログラムを実施し、対照地区では実施しない。プログラムの実施前後で介入地区と対照地区の変化を比較する準実験的デザインとした。したがって、解析は、介入地区と対照地区の比較でおこなう。

### 2. 調査項目

小学生の保護者、商店街店主と同じ調査

項目について調査した（総括報告に記載）。

### 3. 調査対象者（表1）

介入地区2小学校区と対照地区4小学校区在住について、1地区男性400名（40歳代200名、50歳代200名）、女性400名（40歳代200名、50歳代200名）を住民台帳からランダムサンプリングした。

表1に配布数と回収数、回収率を示した。介入地区は、回収率29%、回収数460のうち、年齢不明または年齢が非該当等で解析不能の者を除く450名（男性175名、女性275名）を解析対象とした。対照地区は、回収率30%であり、937名（男性361名、女性576名）を解析対象とした。

### 4. 調査方法

調査方法は、質問紙を用いた自計調査、郵送法でおこなった。調査期間は、平成14年12月である。

## C. 研究結果

### 1. 対象者の属性、QOL、健康面、健康行動（表2、表3、表4、表5）

表2に示すように、年齢、職業に地区差は見られなかった。

家族構成は、両地区とも夫婦と子ども、夫婦2人が多かったが、男女共に地区差があり、介入地区では「その他」が多く、夫婦2人は少なかった。

表3に示すように、健康度の自己評価は、まあ健康である、健康であると回答した人が多かった。食生活に対する満足度は、まあ満足、食事はいつもおいしい、食事はいつもまたは時々楽しいと回答した人が多かった。いずれも地区間で差はなかった。

表4に示すように、これまで検診で指摘

された所見で多かったのは、男性は高脂血症 36~39%と肥満 27~36%、高血圧 24~25%であった。女性は、高脂血症 25~27%と肥満 20%、貧血 16~18%であった。自己申告した身長と体重から算出した BMI が 25kg/m<sup>2</sup>以上の方は、男性で多く、また対照地区は 31%で介入地区より多かった。

表 5 に示すように、定期的な運動習慣がある人は、男性 18~22%、女性 26~27%である一方、現在ほとんど運動しないし、今後もしないと思うと回答した人が男女とも 25%前後おり、両極化していることが推察される。煙草は、吸わない人が男性で約半数、女性では約 77%であった。いずれも地区間で差はなかった。

## 2. 食事面 (表 6)

表 6 に主食・主菜・副菜の摂取頻度を示す。朝食は、主食を週 5~7 回とほぼ毎日食べている人が約 70~80%いる一方、主菜は 40%~60%、副菜は 50%に満たなかった。昼食も同様の傾向であった。夕食は、朝食や昼食と比べて主菜、副菜の摂取頻度が高かった。

男性は副菜の摂取頻度で地区差がみられ、介入地区のほうが摂取頻度が高い人が多かった (朝食、昼食)。女性は主食の摂取頻度で地区差がみられ、介入地区のほうが摂取頻度が高い人が多かった (昼食、夕食)。

## 3. 食行動面 (表 7、表 8)

表 7 に食行動の結果を示す。食事づくり面では、食事作り頻度は、男性では週 1 回程度とほとんどしない人をあわせると約 50%であり、調理をしていない人が多かった。家族と買い物頻度は、男女とも「週 1 回程度」と「ほとんどない」が 40%前後で

あった。

食べる行動では、朝食をほぼ毎日食べる人の割合は、約 7 割であり、ほとんど食べない人の割合が 7~17%であった。家族と朝食を食べることがほとんど無い人の割合は、25~35%であった。夕食でも 7~15%の人が家族と食べることはほとんど無いと回答していた。

食情報の交換・活用行動では、よくある、時々あると回答した人の割合が高かったのは、食品購入時のラベル、マスコミからの情報入手であり、次いで、食卓での家族との会話であり、栄養成分表示の確認や商店やスーパーから情報を得ている人は少なかった (男性 20%、女性 50%)。全体として男性より女性のほうが、食情報の交換や活用をしている人が多かった。

表 8 に示すように、最もよく利用する食品の入手場所は、全体として地区内のスーパーが最も多く、野菜、精肉、鮮魚では 60~80%であった。次いで、宅配や専門店であった。

女性では地区差が見られ、介入地区のほうが、野菜、鮮魚、米を地区内のスーパーから入手する人が多かった。

## 4. 食生活の行動変容段階 (表 9)

表 9 に、食生活関連の行動変容段階の結果を示す。行動変容段階は Prochaska らの Transtheoretical model にしたがって、態度と行動の実行状況の両面から判断し、無関心段階から維持段階までの 5 段階とした<sup>1)</sup>。定義は参考 1 のとおりである。

食生活の改善については、準備段階の人が約半数、維持段階の人は 30%前後であった。副菜摂取については、準備段階 40~50%、維持段階が 30%~50%で、男性では

準備段階のほうが多く、女性では逆に維持段階のほうが多かった。脂肪摂取についても副菜とほぼ同様であった。いずれも地区間で差はなかった。

#### 5. 食知識・食態度・食スキル面（表 10、表 11、表 12、表 13）

表 10 に食知識の結果を示す。表 10 の 6 項目中、正解率が最も低かった項目は、摂取カロリーに占める脂肪の適正な割合であり、20-25%と回答した人は約 20%であった。次いで、適正体重の目安（BMI の適正域）を  $8.5\text{--}25\text{ kg/m}^2$  と回答した人は 20~30%であり、40~50%の人は BMI を知らないと回答していた。

表 11 に食に関する事項の結果期待と自己効力感の結果を示す。Bandura は、「人は、ある行動が望ましい結果をもたらすと思えば（結果期待）、その行動をうまくやることができるという自信（自己効力感）があるときに、その行動をとる可能性が高くなる<sup>2)</sup>」としている<sup>2)</sup>。

結果期待では、栄養バランス、主食・主菜・副菜をそろえること、副菜を 1 日 2 回以上食べること、脂肪を摂りすぎないようにすることという 4 項目全ての項目で、80%以上の人非常に重要、またはまあ重要と回答し、重要性は認識しているといえる。同様の 4 項目についての自己効力感は、かなりできる、少しできると回答した人は、60~80%であり、結果期待は高いが自己効力感が低い傾向にあった。女性は男性より結果期待も自己効力感も高かった。また、男女とも介入地区は対照地区よりも、脂肪を摂りすぎないようにすることができる、と考えている人が多かった。

表 12 に食態度の結果を示す。嗜好では、

男性で、野菜を大好きと回答した人が少なく、肉加工品や揚げ物・炒め物を大好きと回答した人が多かった。食に対する価値観では、家族と一緒に食事をする事については、重要だとする人がほとんどであったが、そのうち重要だが忙しい場合はそろわなくてよいとする人も半数いた。

食品購入時に重視することは、男女とも鮮度、価格、安全性が高く、次いで健康・栄養であった。食事よりは他のことにお金を使いたいと考える人（強くそう思う、少しそう思う）は男性 20%、女性 10%であった。

意思・意欲では、地域の学習会への参加意欲がある人（是非参加したい、少し参加したい）が男性 15%前後と低く、女性は 30%前後であった。食環境整備に参加意欲がある人（多いに思う、少しは思う）のほうが 30%前後で上回っていた。女性では、介入地区で地域の食の学習会への参加をしたいという人が多かった。

表 13 に食スキルの 5 項目の結果を示す。自分の食事内容の問題を適切に判断すること、栄養情報の正誤を判断すること、食物の選択や食事を整えるのに困らない知識やスキルについては、かなりできる、少しできる人を合わせると、男性 40~50%、女性 60~70%であった。一方、栄養成分表示を理解して使用することができる、人と会食するときでも、自分が健康によいと思う食事を主張できるかについては、男性でできる（かなり、少し）と回答した人が約 30%と少なかった。

男女とも介入地区は対照地区よりも、脂肪を摂りすぎないようにすることができる、と考えている人が多かったこと、介入地区の女性で学習会への参加意欲が高い、栄養

成分表示を理解して使用できる人が多いことを除き、食知識・食態度・食スキルのいずれも地区間で差はなかった。

#### 6. 周囲の人からの食支援面 (表 14)

表 14 に示すように、健康や食生活の向上に家族が協力的、食生活の向上に対する家族の期待、健康的な生活が家族にとって重要とした人の割合は70%以上で高かったが、家族以外に食について学習する仲間がいる人は、男性は約20%と少なかった(女性は約50%)。男性では、対照地区に比べ介入地区で、家族の協力、家族の期待が非常にあり、健康な食生活が家族にとって非常に重要という、積極的な回答が多かった。

#### 7. 食環境面 (表 15)

表 15 に食環境についてどのように認識しているかの結果を示す。食物の提供面で整っている(充分、まあ整っている)とした人は、野菜は80%以上と多かったのに対し、低脂肪食品は約半数であった。さらに、食品の表示や外食料理のメニューなどが整っているとした人は、40~50%であった。

食情報については食品店や学校から得られているとした人がさらに少なく、食品店から10~20%、学校から10%であった。栄養サポート店については全く知らない人が80%以上であった。

いずれも、地区間で差はなかった。

### D. 考察

#### 1. 介入地区と対照地区の差について

ベースライン時点での介入地区と対照地区について、ほとんどの項目で差はなかった。しかし、以下については地区差が見られたので、介入後の変化を評価するときに、

考慮する必要がある。

男女とも、介入地区に比べて、対照地区で家族構成が「その他」の形態、脂肪を摂りすぎないようにすることが「かなりできる」とした人が少ない。男性については、対照地区のほうがBMIが25以上の人、副菜の摂取頻度が少ない人が多く、家族の協力や期待が非常にある人が少ない。女性については、対照地区のほうが主食の摂取頻度が少ない人、食事づくりの頻度が少ない人、スーパー以外で食物を入手する人、栄養成分表示を理解して活用できない人、地域の食学習会へ参加したいと思わない人が多かった。以上、男女とも介入地区のほうが対照地区よりも、一部食生活に積極的な傾向にあるといえる。

#### 2. 食習慣上の課題

食習慣上、以下のような課題をもつ人が多く、介入プログラムを実施した後の改善、向上が期待される。

身体：高脂血症者、肥満者が多い(特に男性)。

食事：朝食、昼食で主菜、副菜を摂取していない。家族と朝食を食べることが少ない。

食行動：栄養成分表示の確認や商店やスーパーから情報を得ていない。食生活の改善については、準備段階の人が約半数、維持段階の人は30%前後であった。副菜摂取についても脂肪の摂取についても準備段階の人が多い。

食知識：脂肪の適正摂取割合について知らない。

食態度：自己効力感が低い、食の学習会や食環境整備への参加意欲が低い。

食スキル：栄養成分表示を理解して使用できない。



周囲の人からの食支援：家族以外に食について学習する仲間がない。

女性に比べ、男性でこのような課題をもつ人が多かった。

### 3. 取り組みに向けて

#### 1) 学習活動

食生活や野菜摂取、脂肪摂取の行動変容段階のうち、準備段階の人が多かったものの、自己効力感が低い人が多かったので、行動変容につながるための具体的なスキルの学習や、周囲からのすすめ、成功経験を重ねることなどが必要と思われる。また、スキルの基盤として、知識についても確実な人は少なく、提供していく必要がある。

#### 2) 食物へのアクセス

食品店の野菜については選択しやすい環境とされたが、低脂肪の食物の提供や飲食店のメニューについては整っているとされておらず、改善の余地がある。また、食物選択の基準で重視していたのは、鮮度、価格、安全性の順であり、そうした生鮮食品を提供することが期待されている。

#### 3) 食情報へのアクセス

食環境への認識で、食品店や学校から食情報が充分得られているとした人が少なく、実際の行動でも、家族やマスコミからの情報入手は多くある一方、食品や外食の栄養成分表示や商店やスーパーからの情報入手は少なかった。また、これらのルートの情報発信を増やす取り組みによって、情報へのアクセスを改善することが期待されている。

#### 4) 地域活動の強化

家族との情報交換は比較的多い一方、食について学習する仲間がある人は少なかった。しかし、地域の学習会への参加には、

積極的な人は少なかった、むしろ食環境整備への参加のほうが積極的な人が多かったことは、地域活動の強化を進める上でヒントになる。

### 4. 結果の一般化について

対象者の抽出方法はランダムサンプリングだが、調査票の回収率が30%と低かったため、本研究対象地域の40～50歳代の一般住民を反映する集団とみなしてよいかについては、慎重な判断が必要である。しかしながら、国民栄養調査の結果と比較すると、栄養成分表示をいつも参考にする人の割合は、男性9.0%、女性15.2%<sup>7)</sup>に対して、本対象者は、男性6%、女性15%とほぼ同様であった。

## E. 結論

1. 一般住民のベースライン調査結果では、介入地区と対照地区で、食習慣にはほとんど差は無かった。しかし、男女とも介入地区のほうが対照地区よりも、一部食生活に積極的な傾向にあるといえる。

2. 食習慣上、以下のような課題をもつ人が多く、今後改善していくことが期待された。

身体：高脂血症者、肥満者が多い（特に男性）。

食事：朝食、昼食で主菜、副菜を摂取していない。家族と朝食を食べることが少ない。

食行動：栄養成分表示の確認や商店やスーパーから情報を得ていない。食生活の改善については、準備段階の人が約半数、維持段階の人は30%前後であった。副菜摂取についても脂肪の摂取についても準備段階の人が多い。

食知識：脂肪の適正摂取割合について知らない

い。

食態度：自己効力感が低い、食の学習会や食環境整備への参加意欲が低い。

食スキル：栄養成分表示を理解して使用できない。

周囲の人からの食支援：家族以外に食について学習する仲間がいない。

女性に比べ、男性でこのような課題をもつ人が多かった。

3. 以上の結果をもとに、必要な取り組みを提案した。①自己効力感を高める学習、②新鮮、安全、安価な食物提供、③商店やスーパー、飲食店、学校などでの、具体的な行動につながる食情報提供、④地域活動の強化である。

#### 引用文献

1 ) Prochaska JO et al.: The transtheoretical model and stages of change, in Glanz K. et al: Health Behavior and Health Education, 3<sup>rd</sup> ed., pp. 99-120, 2002.

2) 松本千明：健康行動理論の基礎、医歯薬出版、2002.

3) 健康・栄養情報研究会：国民栄養の現状－平成 12 年厚生労働省国民栄養調査結果、第一出版、2002.

表1 配布・回収状況

	小学校区	配布数	回収数	回収率(%)
介入地区	S小学校区	800	224	28.0
	Y小学校区	800	236	29.5
	介入地区計	1600	460	28.8
	解析対象数		450	
対照地区	K小学校区	800	261	32.6
	M小学校区	800	223	27.9
	T小学校区	800	224	28.0
	G小学校区	800	262	32.8
	対照地区計	3200	970	30.3
	解析対象数		937	

表2 対象者の属性

		数値: %					
		男性		女性			
		介入地区 (n=175)	対照地区 (n=361)	介入・対照 地区の差	介入地区 (n=275)	対照地区 (n=576)	介入・対照 地区の差
年齢	40歳代	44.6	44.6		43.6	46.0	
	50歳代	55.4	55.4		56.4	54.0	
職業	自営業	17.1	16.9		6.5	8.9	
	会社員・公務員	66.3	58.7		15.6	19.8	
	主婦・家事手伝い	0.0	0.0		40.7	33.5	
	学生	0.6	0.0		0.0	0.0	
	パート	1.1	1.7		19.6	21.2	
	無職	0.0	0.0		7.3	5.7	
	その他	6.9	5.5		8.7	7.3	
	不明	4.0	10.2		1.5	3.6	
家族構成	一人暮らし	10.3	11.9		7.6	9.5	
	夫婦2人	17.1	15.5		20.7	14.8	
	夫婦と子ども	54.9	45.2	$\chi^2=15.4$	48.0	46.5	$\chi^2=11.2$
	3世代同居	9.7	8.6	$p=0.009$	10.5	10.9	$p=0.047$
	その他	5.7	17.5		10.5	16.8	
	不明	2.3	1.4		2.5	1.4	

表3 健康度の自己評価と食関連のQOL

		数値:%					
		男性			女性		
		介入地区 (n=175)	対照地区 (n=361)	介入・対照 地区の差	介入地区 (n=275)	対照地区 (n=576)	介入・対照 地区の差
主観的健康観	健康である	25.1	19.9		23.6	26.7	
	まあ健康である	58.9	66.5		65.1	63.0	
	あまり健康でない	11.4	11.1		10.5	8.2	
	健康でない	4.0	2.5		0.7	2.1	
	不明	0.6	0.0		0.0	0.0	
食生活に対する 満足度	とても満足	18.9	16.1		9.8	15.1	
	まあ満足	58.9	57.6		64.4	59.0	
	どちらとも言えない	13.1	16.6		16.4	14.8	
	あまり満足していない	6.9	6.9		9.1	8.7	
	満足していない	1.7	2.8		0.4	1.7	
	不明	0.6	0.0		0.0	0.7	
食事がおいしい	いつもしている	59.4	60.4		67.6	67.2	
	ときどきしている	28.0	26.3		25.1	25.0	
	どちらともいえない	10.3	8.6		4.7	5.6	
	あまりおいしくない	1.7	3.9		2.5	2.1	
	全くおいしくない	0.0	0.6		0.0	0.2	
	不明	0.6	0.3		0.0	0.0	
食事が楽しい	いつも楽しい	44.0	37.4		51.6	51.0	
	時々楽しい	33.7	39.6		36.0	35.4	
	どちらとも言えない	15.4	16.1		7.6	9.9	
	あまり楽しくない	6.3	5.3		4.0	3.5	
	全く楽しくない	0.0	1.1		0.4	0.0	
	不明	0.6	0.6		0.4	0.2	

表4 身体状況

		数値:%					
		男性			女性		
		介入地区 (n=175)	対照地区 (n=361)	介入・対照 地区の差	介入地区 (n=275)	対照地区 (n=576)	介入・対照 地区の差
これまでに検診 で指摘された所 見	高血圧	25.1	23.5		8.0	10.8	
	高脂血症	38.9	36.0		25.1	26.6	
	糖尿病・疑陽性	10.9	11.1		2.5	3.1	
	肥満	27.4	35.5		20.4	20.3	
	貧血	5.7	6.4		17.5	16.0	
BMI	18.5未満	2.3	3.9		11.6	10.6	
	18.5-25未満	76.6	65.1	$\chi^2=7.3$	77.8	78.5	
	25以上	21.1	31.0	$p=0.026$	10.5	10.9	
	不明	0.0	0.0		0.0	0.0	