

付表7-12 血液生化学検査値、血圧値および肥満度の平均値(女性,都市部)

変数	70歳～79歳											
	秋田県横手市			岐阜県高山市			愛媛県新居浜市			福岡都市圏		
	人数	平均値 (標準偏差)	人数	平均値 (標準偏差)	人数	平均値 (標準偏差)	人数	平均値 (標準偏差)	人数	平均値 (標準偏差)	人数	平均値 (標準偏差)
年齢 (歳)	105	72.7 (2.6)	101	73.4 (2.5)	177	74.3 (2.8)	58	73.5 (2.4)				
BMI (kg/m ²)	105	24.2 (3.1)	101	22.2 (2.9)	177	24.1 (3.3)	58	22.8 (4.1)				
収縮期血圧 (mmHg)	105	133.0 (16.2)	101	134.9 (15.4)	177	133.6 (17.7)	58	132.3 (15.4)				
拡張期血圧 (mmHg)	105	73.7 (8.5)	101	80.7 (9.1)	177	70.3 (9.9)	58	71.7 (9.5)				
GOT (IU/l)	105	24.9 (6.5)	101	23.4 (4.4)	177	25.3 (8.5)	58	24.4 (5.6)				
GPT (IU/l)	105	20.6 (9.3)	101	18.6 (6.1)	177	20.5 (10.7)	58	20.3 (8.5)				
γ-GTP (IU/l)	105	25.2 (16.5)	101	20.9 (8.0)	177	24.6 (17.5)	58	24.7 (13.4)				
総蛋白 (g/dl)	105	7.4 (0.4)	101	7.4 (0.4)	177	7.3 (0.4)	58	7.3 (0.4)				
アルブミン (g/dl)	105	4.4 (0.2)	101	4.4 (0.2)	177	4.3 (0.2)	58	4.3 (0.2)				
総コレステロール (mg/dl)	105	201.0 (27.0)	101	212.1 (27.5)	177	219.2 (34.9)	58	216.4 (26.1)				
中性脂肪 (mg/dl)	105	94.5 (51.3)	101	104.3 (44.3)	177	111.8 (58.2)	58	109.8 (54.6)				
HDL (mg/dl)	105	57.0 (15.4)	101	57.9 (13.4)	177	55.3 (12.5)	58	65.2 (15.6)				
LDL (mg/dl)	105	120.0 (24.0)	101	131.1 (25.3)	177	134.9 (32.3)	58	126.2 (25.4)				
尿酸 (mg/dl)	105	4.6 (1.0)	101	4.8 (1.0)	177	4.9 (1.3)	58	5.1 (1.0)				
クレアチニン (mg/dl)	105	0.6 (0.1)	101	0.7 (0.1)	177	0.7 (0.1)	58	0.7 (0.1)				
空腹時血糖 (mg/dl)	105	103.2 (17.6)	101	94.2 (12.3)	177	96.2 (14.9)	58	97.3 (17.7)				
ヘモグロビンA1c (%)	105	5.4 (0.7)	101	5.4 (0.5)	177	5.4 (0.6)	58	5.3 (0.4)				

資 料 編

- 生活習慣のアンケート調査用紙
- 食習慣のアンケート調査用紙
- 倫理委員会審査結果通知書

(2) 現在、同居している家族の人数(本人を含む) () 人

(3) 配偶者の有無

1. いる
2. いない → 何年前から一人になりましたか 約 () 年前
3. 独身

[Ⅲ]健康状態

(1) あなたが現在感じているご自身の健康状態に最も近いのはどれですか。

1. 健康
2. まあ健康
3. あまり健康でない
4. 健康でない

(2) 現在、あなたの生活状態はいかがですか。

1. 大した病気や障害などもなく、日常生活は普通に行っている
2. 何らかの病気や障害などはあるが、日常生活はほぼ自分で行える
3. 何らかの病気や障害のために、外出する時は介助が必要である
4. 何らかの病気や障害のために、家の中でも介助が必要である

(3) 今までに次のような病気で治療を受けたことがありますか。

- | | | |
|----------|-------|-------------|
| 高血圧症 | 1. ない | 2. ある |
| 糖尿病 | 1. ない | 2. ある |
| 高脂血症 | 1. ない | 2. ある |
| 心筋梗塞・狭心症 | 1. ない | 2. ある |
| がん | 1. ない | 2. ある (部位) |
| 脳卒中 | 1. ない | 2. ある |
| 肝臓病 | 1. ない | 2. ある |
| 腎臓病 | 1. ない | 2. ある |
| 痛風 | 1. ない | 2. ある |
| その他 () | | |

(4) 現在、次の病気の中で、治療中の病気がありますか。

- | | | | | |
|----------|-------|-----------|-------|--------|
| 高血圧症 | 1. ない | 2. ある (服薬 | 1. ない | 2. ある) |
| 糖尿病 | 1. ない | 2. ある (服薬 | 1. ない | 2. ある) |
| 高脂血症 | 1. ない | 2. ある (服薬 | 1. ない | 2. ある) |
| 心筋梗塞・狭心症 | 1. ない | 2. ある (服薬 | 1. ない | 2. ある) |
| 痛風 | 1. ない | 2. ある (服薬 | 1. ない | 2. ある) |

(12) 歯磨きをしていますか。

1. 毎食後 2. 一日1～2回 3. 一回も磨かないことがある

(13) 過去5年間に健康診断・診査（役場・会社の行う健康診断、又は人間ドック）を何回受けましたか。

1. 毎年受けた
2. 1年おきに受けた
3. 1～2回受けた
4. 受けなかった

——— (14)、(15) は女性のみ答えてください ———

(14) 月経の有無（女性のみ答えてください）

1. ない → 閉経した年齢（ ）歳頃
2. あり

(15) お子さんは何人ですか （ ）人

[IV]生活習慣

(1) タバコを吸いますか

1. 吸う
- 一日の喫煙本数 () 本/日
 - 喫煙期間 () 歳～現在
 - 禁煙を試みたことは：1. なし 2. ある 何回 () 回
 - Brinkman Index (一日の喫煙本数×喫煙年数) = ()
- (調査者が記入しますので、回答の必要はありません)

最近、喫煙本数を減らしていますか

1. いいえ 2. はい → 最も多かった時 () 本/日

2. 禁煙した
- 一日の喫煙本数 () 本/日
 - 喫煙期間 () 歳～ () 歳
 - Brinkman Index (一日の喫煙本数×喫煙年数) = ()
- (調査者が記入しますので、回答の必要はありません)

禁煙した理由：1. 病気のため 2. 健康のため 3. その他

3. 吸わない

(2) お酒をどのくらいの割合で飲みますか。

1. 毎日飲む
2. 週5～6日飲む
3. 週3～4日飲む
4. 週1～2日飲む
5. 付き合い程度
- 一日の飲酒量は日本酒に換算して () 合程度

6. 禁酒した (禁酒前の飲む頻度、量はどの程度でしたか)

1. 毎日
2. 週5～6日
3. 週3～4日
4. 週1～2日
- 一日の飲酒量は日本酒に換算して () 合程度

禁酒した理由：1. 病気のため 2. 健康のため 3. その他

7. 飲まない

参考：日本酒 1 合への換算の目安

酒の種類	ビール	清酒	ウイスキー・ブランデー	焼酎 (25 度)	ワイン
量	大瓶 1 本程度、 又は缶ビール (350ml) 2 缶	1 合 (180ml)	ダブル (60ml)	0.5 合 (90ml)	1 合 (180ml)

- (3) 最近 1 か月間の睡眠は、平均して一日何時間ぐらいとっていますか。
平均一日 () 時間
- (4) 朝起きた時、十分休めたと感じることが多いですか。
1. 多い 2. 普通 3. 少ない
- (5) 最近 1 か月間に、ストレスを感じましたか。
1. 感じた 2. あまり感じなかった 3. まったく感じなかった
- (6) 性格は積極的な方ですか。
1. 積極的 2. 普通 3. 消極的
- (7) 趣味を持っていますか。
1. かなりのめり込んでいる 2. 人並み程度 3. ほとんど趣味はない

[V]若い頃の体重と体型

- (1) 20 歳頃の体重はどのくらいでしたか 約 () kg
- (2) 20 歳頃の体型はどうでしたか
1. やせていた 2. 普通 3. 太っていた
- (3) 最も太っていた頃の体重は? 約 () kg
- (4) 最も太っていた頃の年齢は? () 歳頃

[VI] 身体活動量

この1週間を考えた場合、あなたが1日にどのくらいの時間、体を動かしていたのかをお尋ねしていきます。身体活動（体を動かすこと）とは、仕事での活動、通勤や買い物などいろいろな場所への移動、家事や庭仕事、余暇時間の運動やレジャーなどのすべての身体的な活動を含んでいることに留意して下さい。

回答にあたっては以下の点にご注意下さい。

- ◆強い身体活動とは、身体的にきつと感じるような、かなり呼吸が乱れるような活動を意味します。
- ◆中等度の身体活動とは、身体的にやや負荷がかかり、少し息がはずむような活動を意味します。

以下の質問では、1回につき少なくとも10分以上続けて行った身体活動についてのみ考えて、お答え下さい。

(1) この1週間では、強い身体活動（重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、田畑をくわで耕すなど）を行った日は何日ありましたか？

1. ある → 週（ ）日
2. ない → 質問（2）へ進んでください

→ 身体活動を行った日は、平均で、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いましたか？

1日（ ）時間（ ）分

(2) この1週間では、中等度の身体活動（軽い荷物の運搬、ゆっくり泳ぐこと、カートを使わないゴルフ、少しキツめの農作業など）を行った日は何日ありましたか？
歩行やウォーキングは含めないでお答え下さい。

1. ある → 週（ ）日
2. ない → 質問（3）へ進んでください

→ 中等度の身体活動を行った日には、平均で、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いましたか？

1日（ ）時間（ ）分

(3) この1週間では、10分間以上続けて歩くことは何日ありましたか？

ここで、歩くとは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、全てを含みます。また、普通の農作業はここに含めてください。

1. ある → 週 () 日
2. ない → 質問 (4) へ進んでください

→そのような日には、平均で、1日合計してどのくらいの時間歩きましたか？

() 時間 () 分

→どのような速さで歩きましたか？

1. かなり呼吸が乱れるような速さ
2. 少し息がはずむような速さ
3. ゆったりした速さ

(4) この一週間では、毎日座ったり寝転んだりして過ごしていた時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）はどのくらいでしたか。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といった全ての時間を含みます。なお、睡眠時間は含めないで下さい。

→平日には、平均で、1日合計してどのくらいの時間座ったり寝転んだりして過ごしましたか？

1日 () 時間 () 分

→休日には、平均で、1日合計してどのくらいの時間座ったり寝転んだりして過ごしましたか？

1日 () 時間 () 分

[VII]運動習慣・通勤方法

(1) 運動習慣がありますか。(「運動習慣あり」とは、1回30分以上の運動を1年以上継続している場合をいいます)

1. 運動習慣がある → 運動種目 (主なもの1つ) : ()
1回当たりの時間 : () 時間 () 分
実施頻度 : 週 () 回
実施期間 : () 年

2. 条件は満たさないが、運動はしている
→ 運動種目 (主なもの1つ) : ()
1回当たりの時間 : () 時間 () 分
実施頻度 : 月 () 回
実施期間 : () 年

3. 健康上の理由で運動はしていない

4. 運動はしていない

(2) 現在、自動車・オートバイの運転をしていますか。

1. 運転している
2. 運転免許はあるが、現在はしていない
3. 運転免許を持っていない

(3) 通勤距離 (片道) は何 km ですか

1. 通勤距離 約 () km
2. 勤めていない

(4) 通勤方法は何ですか (所要時間は片道、勤めている人のみ回答)。

自家用車	1. なし	2 あり : 所要時間 () 分
オートバイ	1. なし	2 あり : 所要時間 () 分
バス・鉄道	1. なし	2 あり : 所要時間 () 分
自転車	1. なし	2 あり : 所要時間 () 分
徒歩	1. なし	2 あり : 所要時間 () 分

[Ⅷ]社会活動

(1) 現在、つぎのような社会活動に参加していますか。

- | | | |
|----------------------|-------|--------|
| 自治会や婦人団体、青年部で活動している。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 仲間うちや趣味の会で活動している。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 社会奉仕活動をしている。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 老人クラブで活動している。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 宗教活動をしている。 | 1. はい | 2. いいえ |
| その他 () | | |

(2) この 1 週間のうちで、家族や周りの人に相談したり、相談にのったりなど交流がありましたか (内容は何でもかまいません)。

- | | | |
|-------------------|-------|--------|
| 同居の親、兄弟姉妹、子供、孫 | 1. はい | 2. いいえ |
| 別居している親、兄弟姉妹、子供、孫 | 1. はい | 2. いいえ |
| 親しい友人 | 1. はい | 2. いいえ |
| 近所の人 | 1. はい | 2. いいえ |
| その他 () | | |

ご協力いただきまして誠にありがとうございました。
記入もれがないか、もう一度確かめてください。

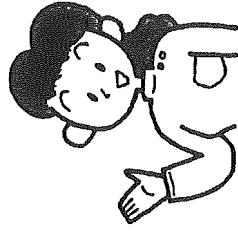
あなたの食習慣についておたずねします
最近1か月間の食習慣について、お答えください



あらかじめ記入されていない場合はご記入ください。

ふりがな: _____
氏名: _____
番号:(記入不要) _____

たくさん質問がありますが、
あまり考え込まずに、第一印象でお答えくださいね。
質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひと
といっしょに考えながら、答えてください。



お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、たれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。
その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

すべての質問にお答えいただいた場合には、これからの健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。

【記入の仕方】

太い黒の鉛筆で を塗りつぶしてください。

よい例

悪い例

	鶏肉	豚肉・牛肉
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input checked="" type="checkbox"/> 週4~6回	<input checked="" type="checkbox"/> 週4~6回	<input checked="" type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

ご記入ください

性別 <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性	生年月日 <input type="checkbox"/> 大正 <input type="checkbox"/> 昭和	年	月	日	平成	年	月	日	今日(この質問票に答える日)の日付	身長 cm	体重 kg
---	---	---	---	---	----	---	---	---	-------------------	----------	----------

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？ もっともあてはまる回答ひとつの □ を塗りつぶしてください。

コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前	鶏肉 (挽き肉を含む)	豚肉・牛肉 (挽き肉を含む)	ハム・ソーセージ・ ベーコン	レバー	いか・たこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐろの油漬け)
低脂肪	脂が少なめの魚 (さけ、ます、白身の魚、淡水魚、かつおなど)	たまご (鶏の卵1個程度)	とうふ・厚揚げ	納豆	いも (すべての種類)	漬け物	その他すべて (梅干は除く)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

魚の干物・塩蔵魚 (塩さば・塩鮭・あじ の干物など)	脂が乗った魚 (いわし・さば・さん ま・ぶり、にしん、うな ぎ、まぐろトロなど)	脂が少なめの魚 (さけ、ます、白身の 魚、淡水魚、かつおな ど)	たまご (鶏の卵1個程度)	とうふ・厚揚げ	納豆	いも (すべての種類)	漬け物
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

生(サラダ)	料理に使った野菜(漬け物・サラダ以外)	その他の根菜すべて (たまねぎ・ごぼう・ れんこんなど)	トマト・トマトケ チャップ・トマト煮込 み・トマトシチュー	きのこ (すべての種類) (だし用は除く)	海藻 (すべての種類) (だし用は除く)
レタス・ キャベツ千切りなど (トマトは除く)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	トマト・トマトケ チャップ・トマト煮込 み・トマトシチュー	海草 (すべての種類) (だし用は除く)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

お菓子・おやつ		果物			パン			
洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・もち・お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき・いちご・キウイ	その他の果物	マヨネーズドレッシング	パン (おかずパン・菓子パンも含む)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった

飲み物			
そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	らーめん・インスタントラーメン	スパゲッティ・マカロニなど
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上 <input type="checkbox"/> 毎日1回 <input type="checkbox"/> 週4~6回 <input type="checkbox"/> 週2~3回 <input type="checkbox"/> 週1回 <input type="checkbox"/> 週1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった

いつも ときどき まれに いいえ
 玄米・胚芽米を食べたり、ごはんを麦や雑穀を混ぜて食べることはありますか
 はい いいえ

いつも ときどき はい いいえ
 コーヒー・紅茶には砂糖を入れますか
 はい いいえ

「主食のある朝ごはん」を食べた頻度		お酒 (薬用酒は含めません)	
「平均的な1日」に食べた	頻度	1日に飲んだ典型的なお酒の種類の組み合わせとその量	
ごはん	みそ汁	日本酒	ビール (大瓶で)
<input type="checkbox"/> 8杯以上 <input type="checkbox"/> 6~7杯 <input type="checkbox"/> 5杯 <input type="checkbox"/> 4杯 <input type="checkbox"/> 3杯 <input type="checkbox"/> 2杯 <input type="checkbox"/> 1杯 <input type="checkbox"/> 1杯未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 週に6回 <input type="checkbox"/> 週に5回 <input type="checkbox"/> 週に4回 <input type="checkbox"/> 週に3回 <input type="checkbox"/> 週に2回 <input type="checkbox"/> 週に1回 <input type="checkbox"/> 週に1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 4合以上 <input type="checkbox"/> 3合 <input type="checkbox"/> 2合 <input type="checkbox"/> 1合 <input type="checkbox"/> 0.5合 <input type="checkbox"/> 0.5合未満 <input type="checkbox"/> 0.5合未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 4本以上 <input type="checkbox"/> 3本 <input type="checkbox"/> 2本 <input type="checkbox"/> 1本 <input type="checkbox"/> 0.5本 <input type="checkbox"/> 0.5本未満 <input type="checkbox"/> 0.5本未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった
<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 週に6回 <input type="checkbox"/> 週に5回 <input type="checkbox"/> 週に4回 <input type="checkbox"/> 週に3回 <input type="checkbox"/> 週に2回 <input type="checkbox"/> 週に1回 <input type="checkbox"/> 週に1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 週に6回 <input type="checkbox"/> 週に5回 <input type="checkbox"/> 週に4回 <input type="checkbox"/> 週に3回 <input type="checkbox"/> 週に2回 <input type="checkbox"/> 週に1回 <input type="checkbox"/> 週に1回未満 <input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 4杯以上 <input type="checkbox"/> 3杯 <input type="checkbox"/> 2杯 <input type="checkbox"/> 1杯 <input type="checkbox"/> 0.5杯 <input type="checkbox"/> 0.5杯未満 <input type="checkbox"/> 0.5杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 4杯以上 <input type="checkbox"/> 3杯 <input type="checkbox"/> 2杯 <input type="checkbox"/> 1杯 <input type="checkbox"/> 0.5杯 <input type="checkbox"/> 0.5杯未満 <input type="checkbox"/> 0.5杯未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごくらの頻度で食べていましたか？ もっともあてはまる回答ひとつの□を塗りつぶしてください。

魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)		肉を使った料理(ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む)	
さしみ・すし (定食一人前程度の量)	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	焼肉・ステーキ・グリル
毎日2回以上 <input type="checkbox"/>	毎日2回以上 <input type="checkbox"/>	毎日2回以上 <input type="checkbox"/>	毎日2回以上 <input type="checkbox"/>
毎日1回 <input type="checkbox"/>	毎日1回 <input type="checkbox"/>	毎日1回 <input type="checkbox"/>	毎日1回 <input type="checkbox"/>
週4~6回 <input type="checkbox"/>	週4~6回 <input type="checkbox"/>	週4~6回 <input type="checkbox"/>	週4~6回 <input type="checkbox"/>
週2~3回 <input type="checkbox"/>	週2~3回 <input type="checkbox"/>	週2~3回 <input type="checkbox"/>	週2~3回 <input type="checkbox"/>
週1回 <input type="checkbox"/>	週1回 <input type="checkbox"/>	週1回 <input type="checkbox"/>	週1回 <input type="checkbox"/>
週1回未満 <input type="checkbox"/>	週1回未満 <input type="checkbox"/>	週1回未満 <input type="checkbox"/>	週1回未満 <input type="checkbox"/>
食べなかった <input type="checkbox"/>	食べなかった <input type="checkbox"/>	食べなかった <input type="checkbox"/>	食べなかった <input type="checkbox"/>
ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら(定食一人前程度の量)	炒め物	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁

もっともあてはまる回答ひとつの□を塗りつぶしてください。

種類のスープ・汁を飲む量は	お肉(牛肉や豚肉)の脂身は		食事のときに使うようゆ・ソース		外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると		食べる速さは
	家庭での味付けは外食と比べて	頻度は	量は	おかずの量は	ごはんの量は		
ほとんど全部	薄口	必ず使う	かなり多め	家のほうがかなり多い	家のほうがかなり多い	かなり速い	
8割位	少し薄口	よく使う	やや多め	家のほうが少し多い	家のほうが少し多い	やや速い	
4~6割	同じくらい	ときどき使う	ふつう	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい	ふつう	
2割位	少し濃い口	ほとんど使わない	やや少なめ	外食のほうが少し多い	外食のほうが少し多い	やや遅い	
ほとんど飲まない	濃い口	まったく使わない	かなり少なめ	外食のほうがかなり多い	外食のほうがかなり多い	かなりの遅い	

季節によって食べ方が大きくちがう食べ物。

この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。

みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき(柿)	いちご
毎日2回以上 <input type="checkbox"/>	毎日2回以上 <input type="checkbox"/>	毎日2回以上 <input type="checkbox"/>
毎日1回 <input type="checkbox"/>	毎日1回 <input type="checkbox"/>	毎日1回 <input type="checkbox"/>
週4~6回 <input type="checkbox"/>	週4~6回 <input type="checkbox"/>	週4~6回 <input type="checkbox"/>
週2~3回 <input type="checkbox"/>	週2~3回 <input type="checkbox"/>	週2~3回 <input type="checkbox"/>
週1回 <input type="checkbox"/>	週1回 <input type="checkbox"/>	週1回 <input type="checkbox"/>
週1回未満 <input type="checkbox"/>	週1回未満 <input type="checkbox"/>	週1回未満 <input type="checkbox"/>
食べなかった <input type="checkbox"/>	食べなかった <input type="checkbox"/>	食べなかった <input type="checkbox"/>

最後にお答えください。

もっともあてはまる回答ひとつの□を塗りつぶしてください。

この1か月に健康補助食品を使いましたか	最近、食事習慣を意識的に変えましたか	現在、医師、栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか	この質問票におもひ答えたりとは
毎日2回以上 <input type="checkbox"/>	はい <input type="checkbox"/>	はい <input type="checkbox"/>	本人 <input type="checkbox"/>
毎日1回 <input type="checkbox"/>	3年以上前 <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>	妻 <input type="checkbox"/>
週4~6回 <input type="checkbox"/>	1~2年前 <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>	娘 <input type="checkbox"/>
週2~3回 <input type="checkbox"/>	1年前以内 <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>	その他 <input type="checkbox"/>
週1回 <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>	いいえ <input type="checkbox"/>	
週1回未満 <input type="checkbox"/>			
食べなかった <input type="checkbox"/>			

これで終わりです。 あいけどうございました。



平成16年6月18日

審査結果通知書

[申請者]
衛生学
教授 畝博 殿

福岡大学医に関する倫理委員会
委員長 永山 在 明



受付番号：263

課題名：「生活習慣と生活習慣病有病率の地域差に関する疫学研究」

研究責任者名：畝博 教授

研究分担者名：林 雅人 院長(平鹿総合病院 他3人)

上記、実施計画について、審議の結果下記の通り判定したので通知します。

記

判定	承認
付記事項	なし

2. 分担研究報告書

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

農村における生活習慣と生活習慣有病率の地域差に関する疫学研究
—秋田県南部における健診データの年次推移からみた生活習慣病背景因子の検討—

分担研究者 林 雅人（平鹿総合病院長）
研究協力者 荻原 忠、佐々木 司郎、高橋 恵子、照井 一幸、
桐原 優子（平鹿総合病院 農村医学研究所）

研究要旨

JA 秋田ふるさと平鹿地区健康推進協議会の平成 6 年度から 10 年間の健診データ（血圧・総コレステロール・HDL コレステロール・GGT・ヘモグロビン・アルブミン）の性・年齢別平均値及び異常者頻度の年次推移をみた。その結果、1.収縮期血圧は男女とも下降がみられたが、このことは健康教育等の効果と考える。2.総コレステロールは男女とも各年代において上昇傾向がみられ、特に男性の 40・50 代で顕著であった。3.HDL コレステロールについて男性はほとんど変化がみられなかったが、女性は上昇がみられた。これは運動習慣が関与しているものと思われる。4.GGT について男性は上昇している。これは、脂肪肝、肥満が改善されていないこと及び飲酒量が多いことが強く関連している。5.アルブミンは特に若い年代において男女とも下降しており、ヘモグロビンも同様に下降がみられた。食生活をみると米類・卵類・乳類の摂取量が減少していることから、食生活指導が必要と考える。以上のことより、年齢的な特徴を捉え、食生活を含めた生活習慣の改善の必要性が示唆された。今後は特に若い年代に対しての健康教育等の啓蒙活動を強化していく必要がある。

A. 研究目的

近年、ライフスタイルの欧米化やモータリゼーションが進み、肥満、高脂血症、糖尿病、虚血性心疾患などの生活習慣病が増加しているのが現状である。しかし、生活習慣病の発生动向は地域や世代で大きく異なっている。秋田県は胃がん・大腸がんなどのがんや脳血管疾患はまだ多いが、心疾患は少ない。そこで、今回平成 6 年度（10 年前）、平成 11 年度（5 年前）、平成 16 年度（現在）の健診データがどのように推移しているか検討した。

B. 研究方法

対象は JA 秋田ふるさと平鹿町地区健康推進協議会の 1994（H6）・1999（H11）・2004（H16）年度の健康診断受診者とし、健診データ（血圧・総コレステロール・HDL コレステロール・GGT・ヘモグロビン・クレアチニン・アルブミン）の性・年齢別平均値及び異常者頻度の年次推移をみた（表 1）。統計処理にはパッケージ Stat-Flex(kk

アーテック)を用いた。平均値の差の検定には Mann-Whitney 検定を用い、異常者頻度の有意差検定には χ^2 検定を用いた。

表 1. 対象 (人)

年度	性別	40代	50代	60代	70代	計
H6	男性	81	87	177	15	360
	女性	185	242	256	14	697
H11	男性	86	80	125	38	329
	女性	184	236	324	88	832
H16	男性	13	67	82	42	204
	女性	65	198	244	91	598

C. 研究結果および考察

1. 平均値

収縮期血圧（図 1-a、1-b）：男女とも各年代において下降しており、40～60 代で有意差がみられた。男女とも下降傾向がみられたのは、健康教育や高血圧治療の効果と考える（表 2-a、2-b）。

総コレステロール（図 2-a、図 2-b）：男女とも各年代において年次とともに上昇傾向がみら