

厚生労働科学研究費補助金
循環器疾患等生活習慣対策総合研究事業
平成 19 年度 総括・分担研究報告書

離島・農村地域における生活習慣病対策の環境整備と

その評価に関する研究

(H18 - 循環器等 (生習) 一般 - 035)

主任研究者 磯 博 康

大阪大学大学院医学系研究科 教授

平成 20 (2008) 年 3 月

目次

I. 総括研究報告

離島・農村地域における生活習慣病対策の環境整備と その評価に関する研究.....	3
磯 博 康	
(資料) 生活環境・生活習慣に関するアンケート調査用紙	

II. 分担研究報告

1. 秋田県農村での対策の実施	10
伊藤 善 信	
2. 秋田県農村での対策の評価	16
佐藤 眞 一	
3. 茨城県農村（岩瀬地区）での対策の実施と評価	19
緒方 剛	
4. 茨城県農村（協和地区）での対策の実施と評価	24
谷川 武	
5. 長崎県離島での対策の実施と評価	30
小林 美智子	
6. 沖縄県離島での対策の実施	35
上原 真理子	
7. 沖縄県離島での対策の評価	38
岡田 克 俊	

III. 研究成果の刊行に関する一覧表.....	41
--------------------------	----

離島・農村地域における生活習慣病対策の環境整備とその評価に関する研究

主任研究者 磯 博康 大阪大学大学院医学系研究科教授

研究要旨

本研究は、離島・農村地域住民の環境要因・生活習慣の現状を把握し、生活習慣病の有病・発症・死亡状況との関連及び環境要因・生活習慣のうち、生活習慣病発症の促進要因を明らかにして、その要因を取り除くことによる疾病並びに医療費への影響を分析する。これらの分析に基づいて、離島・農村地域における生活習慣病対策を行うために必要な環境整備を提言する。

本年度は、対象地域の生活環境・生活習慣を把握するため、統一アンケートを全対象地域で実施し、離島・農村の生活習慣の特徴を明らかにした。また、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームの有病率を地域間で比較するとともに、国保医療費の推移に関する分析を進めた。

分担研究者

伊藤 善信 秋田県秋田中央保健所
佐藤 眞一 大阪府立健康科学センター
緒方 剛 茨城県筑西保健所
谷川 武 筑波大学大学院
小林美智子 長崎シーボルト大学
上原真理子 沖縄県宮古福祉保健所
岡田 克俊 愛媛大学総合健康センター

地域で実施した。

B. 研究対象と方法

本研究の対象地域は、離島・農村地域は、秋田県井川町（農村地区 7 千人）、茨城県桜川市岩瀬地区（農村地区 2.3 万人）、茨城県筑西市協和地区（農村地区 1.8 万人）、長崎県新上五島町（離島地区 3.2 万人）、沖縄県宮古島市（離島地区 4.3 万人）の 5 地域である。

A. 研究目的

本研究は、社会資本に限りのある離島・農村地域において、効率的な生活習慣病予防対策を実施するための環境基盤整備の方法を検証し、地域において医療経済的な効果を分析する。

わが国の離島・農村地域での生活環境、生活習慣、生活習慣病の有病・罹患・死亡状況や医療費を分析し、離島・農村に特徴的な環境要因・生活習慣の問題点を明らかにすることを目的とする。さらに、これらの中からモデル的な地域を選び、実際に問題となる要因を取り除くことが、疾病の罹患・死亡及び医療費の抑制に効果をもたらすかを定量的に分析する。

本年度は、対象地域の生活環境・生活習慣を把握するため、昨年度策定した統一アンケートを全対象

(1) 生活環境・生活習慣に関する調査

離島・農村地域の生活環境・生活習慣の特徴を明らかにするために、前年度は、生活習慣、社会経済指標、施設・人材に関する既存のデータの収集と集計を行った。本年度は、生活習慣に関する統一したアンケート調査を行い、各地域の生活習慣の把握を行った（表1, 2）。

(2) 脳血管疾患、虚血性心疾患及び全死亡率の比較

対象地域の人口動態統計（死亡）の目的外使用申請が来年度早期に承認される見込みである。

(3) 生活習慣病有病率の比較

2005年度の基本健康診査データをもとに、各地域の高血圧(最大血圧140mmHg以上かつ/または最低血圧90mmHg以上あるいは治療中)、糖尿病(空腹時血糖126mg/dl以上かつ/または非空腹時血糖200mg/dl以上、あるいは治療中)、ウエスト周囲径の代用としてBMIを指標としたメタボリックシンドロームの有病率(日本内科学会基準)の調査を行った(図1-6)。

(4) 国保医療費の推移

対象地域における国民健康保険医療費のデータを収集する。本格的な作業は19年度以降であるが、今年度は一部地域において作業を行う。

(5) 予防対策の経済分析

離島・農村地域に特徴的な環境要因・生活習慣における問題点を特定した上で、研究対象地域のうち、特に集中的に対策を行った地域(茨城県筑西市協和地区)と、一般的な対策を行った地域(茨城県桜川市岩瀬地区)における対策(主として健診による高血圧者の把握と高血圧者への治療、生活指導)に要した費用の差と、脳血管疾患の発症数(人口、性、年齢を調整)の差を分析する。さらに、発症した脳血管疾患の治療・介護に要する費用を算出し、両地域間での差を分析する。これにより脳血管疾患の発症を一人抑えるためにかかる保健予防対策費を算出するとともに、その保健予防対策費を投じることによって抑制することのできる医療・介護費を明らかにすることができる。平成19年度は、予防対策開始より現在までの費用の算出のため、基礎データを収集する。

C. 研究結果

(1) 生活環境・生活習慣に関するアンケート調査

全対象地区において実施した統一アンケートから各地域の生活環境及び生活習慣を定性的に把握した(表1)。回収できたもののうち、性・年齢があり、20歳以上を分析対象とした(表2)。

地域別のアンケートの集計を表3に示した。メ

タボリックシンドロームについて、各地域で6~8割が内容を知っていると回答した。高血圧の予防に重要である食塩を控える時期については、男性よりも女性で子どもの頃から減塩が必要であるという意識が高く、また長期に渡る予防活動を行っている井川町で最もその割合が高かった。外食時や食品購入時に食品表示の確認についても男性よりも女性の割合が高かった。

栄養摂取状況に関しては、各地域とも肉よりも魚の摂取頻度が高かった。牛乳や乳製品の摂取は、男性よりも女性で摂取頻度が高い傾向が見られた。また、離島に比べて、農村で摂取頻度が高い傾向が見られた。野菜の摂取についても男性に比べて女性で摂取頻度が高く、地域別では、宮古島市で摂取頻度が高かった。果物については、男性よりも女性で摂取頻度が高く、離島に比べて、農村で摂取頻度が高い傾向が見られた。清涼飲料水など糖分を含む飲み物の摂取については、女性よりも男性で摂取頻度が高く、農村に比べて、離島で摂取頻度が高い傾向にあった。また、男性は女性に比べて、食べる速さが「かなり速い」、「速い」と回答した割合が高く、また、こってりした物を好む割合が高かった。

運動については、地域別では井川町で低い傾向が見られた。また歩行時間については、井川町男性、宮古島市女性で少ない傾向が見られた。

(2) 脳血管疾患、虚血性心疾患及び全死亡率の比較

来年度に人口動態統計データを入手して、集計・解析を行う。

(3) 生活習慣病有病率の比較

生活習慣病有病率の比較としては、高血圧、糖尿病及びメタボリックシンドロームの有病率を生態学的に比較した。日本内科学会の基準でウエスト周囲径の代用としてBMIを指標としたメタボリックシンドロームの有病率は、男性40-64歳で12-20%、男性65歳以上で7-19%、女性40-64歳で5-8%、女性65歳以上で7-17%であった(図5, 6)。

(4) 国保医療費の推移

一部地域（茨城、秋田）の経済分析実施予定地域において医療費の収集を開始した。

本年度は、1980年より継続して高血圧予防・管理を中心とした循環器疾患予防対策を行っている茨城県筑西市協和地区における1965年から2004年までの国保医療費の推移を調査した。対策を開始して10年を超えたあたりで医療費節減への効果が現われ、2000-2004年では、周辺市町村に比べて、1人当たり入院で5,460円、入院外で7,580円、合計で1万3,040円低くなっていた。

(5) 予防対策の経済分析

予防対策開始より現在までの費用の算出のための基礎データの収集を開始した。

D. 考察

本研究では、本年度、統一したアンケートを全対象地域で実施し、各地域の生活環境・生活習慣を把握するとともに、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドロームの有病率を調査した。

生活習慣については、牛乳や乳製品、果物、嗜好飲料の摂取で離島と農村で摂取頻度が異なる傾向があった。また、減塩意識、魚や野菜の摂取、運動、歩行の頻度に地域差がみられた。

生活習慣病有病率については、高血圧有病率は、新上五島町で男女ともに高く、宮古島市で低い傾向が見られた。井川町では他の地域と異なり、65歳以上で男性に比べて女性の方が高血圧を有していた。糖尿病についても、新上五島町で男女ともに高く、宮古島市の女性で低かった。岩瀬地区、協和地区の男性では年齢層で糖尿病有病率にあまり差がないことも特徴として挙げられる。メタボリックシンドローム有病率については、40-64歳で岩瀬地区が最も高く、65歳以上では男女ともに協和地区が高い傾向があった。また、井川町男性においては、40-64歳と65歳以上でメタボリックシンドローム有病率が約10%の差が認められた。

また、長期的な高血圧の予防・管理を進めている協和地区における国保医療費の推移をみると、

2000-2004年の1人当たり国保医療費が周辺市町村に比べて、合計で約1万3千円低かった。協和地区の国民健康保険加入者は約8,000人であり、地域全体で約1億1千万の節減を達成している。

来年度は、全地域での腹囲測定の結果をもとにメタボリックシンドロームの有病率を算出する。また、脳血管疾患、虚血性心疾患及び全死亡率の比較を行う。さらに、研究対象地域のうち、集中的に対策を行った地域（茨城県筑西市協和地区）と、一般的な対策を行った地域（茨城県桜川市岩瀬地区）における予防対策の経済分析を行う。

E. 健康危険情報

なし

F. 研究発表

- 1) 池原賢代, 横田紀美子, 原田美智子他. 循環器疾患予防対策の実施地域における血圧値及び関連要因の長期的な変遷. 第66回の本公衆衛生学会総会, 愛媛, 2007.
- 2) 丸山広達, 佐藤眞一, 磯博康他. 食べる量・速さと肥満・メタボリックシンドロームとの関連. 第66回日本公衆衛生学会総会, 愛媛, 2007.
- 3) 丸山広達, 佐藤眞一, 磯博康他. 中高年者における食べる速さ・量が肥満の出現に与える影響. 第18回日本疫学会総会, 東京, 2008.

G. 研究協力者

池原賢代 大阪大学大学院医学系研究科
村木 功 大阪大学大学院医学系研究科
丸山広達 大阪大学大学院医学系研究科
高鳥毛敏雄 大阪大学大学院医学系研究科
大平哲也 大阪大学大学院医学系研究科
豊田泰弘 大阪大学大学院医学系研究科
久保田芳美 大阪大学大学院医学系研究科
清水悠路 大阪大学大学院医学系研究科
田淵貴大 大阪大学大学院医学系研究科

表 1 各地域の生活習慣に関するアンケート実施方法

	配布方法 (配布数)	回収方法	回収率(%)
井川町	食生活改善員 (全世帯:1570通)	郵送	60.6
岩瀬地区	食生活改善員 (無作為抽出:600通)	食生活改善員	100.0
協和地区	自治会・友の会 (全世帯:4099通)	班長宅へ持参	67.3
新上五島町	郵送 (無作為抽出:800通)	郵送	56.1
宮古島市	食生活改善員 (無作為抽出:1000通)	食生活改善員	99.5

表 2 各地域の生活習慣に関するアンケート調査回答者数及び年齢区別の割合(%)

	井川町		岩瀬地区		協和地区		新上五島町		宮古島市	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
N	389	549	241	347	1260	1402	176	260	487	505
20-29歳	5.4	6.7	5.4	5.2	0.5	1.2	0.6	0.8	8.2	7.7
30-39歳	9.8	8.6	19.1	20.5	6.4	4.8	11.9	18.9	19.7	18.4
40-49歳	11.1	13.1	21.2	20.8	13.3	14.6	33.0	26.9	26.3	22.8
50-59歳	21.6	21.1	20.3	24.5	29.2	30.5	42.1	39.2	32.0	36.0
60-69歳	22.4	23.3	19.5	16.4	27.3	29.3	12.5	14.2	11.3	12.1
70歳以上	29.8	27.1	14.5	12.7	23.3	19.7	-	-	2.5	3.0

表 3 地域別の生活習慣に関するアンケート調査結果(%)

	全体		井川町		岩瀬地区		協和地区		新上五島町		宮古島市	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
「メタボリックシンドローム」という言葉を知っていますか？												
(1) 内容を知っている	64.4	72.2	65.4	70.1	60.3	77.8	64.9	71.8	67.2	65.3	63.4	75.1
(2) 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない	30.6	24.1	27.9	24.7	33.9	17.9	30.5	25.3	27.6	30.1	32.5	21.4
(3) 聞いたことがない	5.0	3.7	6.8	5.2	5.9	4.3	4.6	2.9	5.2	4.6	4.1	3.6
食塩を控えることはいつ頃から始めたら最もよいと思いますか？												
(1) 子供の頃から	41.5	60.9	53.3	67.4	30.4	52.5	40.6	62.0	43.8	60.3	39.2	56.9
(2) 20歳の頃から	9.6	7.3	10.8	6.2	9.7	9.3	9.0	5.9	10.8	7.0	9.5	11.0
(3) 30～40歳頃	24.8	19.2	15.8	14.5	35.0	27.3	26.9	19.6	25.0	18.7	21.4	18.0
(4) 高血圧と言われてから	10.2	6.9	9.0	7.3	12.2	6.1	12.5	7.8	2.8	3.9	7.1	6.0
(5) わからない	13.9	5.7	11.1	4.7	12.7	4.9	11.0	4.6	17.6	10.1	22.8	8.0
ふだん外食をする時や食品を購入するときに、栄養成分の表示を参考にしていますか？												
(1) いつもしている	7.5	13.3	10.6	13.8	4.2	11.5	8.4	13.4	5.8	7.5	5.0	16.5
(2) 時々している	23.4	42.0	25.7	41.1	22.1	50.4	24.0	41.9	15.5	36.4	23.5	40.3
(3) あまりしていない	38.9	31.3	41.1	33.6	37.1	29.4	39.4	31.6	39.7	37.2	36.7	26.4
(4) ほとんどしていない	30.2	13.5	22.6	11.4	36.7	8.7	28.2	13.2	39.1	19.0	34.9	16.9
魚は食べますか？												
(1) 毎日	12.9	12.4	27.9	28.9	8.3	10.2	12.0	9.2	12.6	11.8	5.8	5.6
(2) 週5～6回	14.0	15.8	21.8	21.5	9.6	15.2	13.7	15.5	16.0	16.5	10.3	10.5
(3) 週3～4回	38.6	41.2	32.1	35.0	43.3	43.2	41.3	46.2	41.1	38.4	33.5	34.4
(4) 週1～2回	29.1	25.8	15.4	10.6	33.8	28.9	28.8	25.8	25.7	28.6	39.5	38.6
(5) あまり食べない	5.4	4.8	2.9	4.1	5.0	2.6	4.2	3.4	4.6	4.7	11.0	10.9
肉は食べますか？												
(1) 毎日	3.8	3.8	5.3	6.4	5.4	4.1	1.9	2.5	7.4	3.9	5.1	4.6
(2) 週5～6回	8.4	9.4	14.8	10.5	8.8	10.4	5.9	7.7	9.1	16.1	9.3	8.7
(3) 週3～4回	41.8	44.1	43.5	48.7	46.7	48.3	38.9	43.2	45.1	41.2	44.2	40.2
(4) 週1～2回	37.9	32.9	30.3	25.6	35.0	30.1	42.9	36.6	32.0	31.0	34.4	33.5
(5) あまり食べない	8.2	9.9	6.1	8.8	4.2	7.2	10.4	10.1	6.3	7.8	7.0	13.1
植物油を使った料理(天ぷら、揚げ物など)は食べますか？												
(1) 毎日	2.5	2.2	3.4	2.6	1.7	2.6	1.7	1.5	5.7	1.6	3.1	4.0
(2) 週5～6回	4.8	3.7	7.1	4.2	6.7	4.4	3.2	2.6	6.3	5.1	5.8	4.8
(3) 週3～4回	27.5	21.1	30.3	27.7	30.1	23.5	26.3	18.9	24.6	17.4	28.0	20.5
(4) 週1～2回	49.5	51.8	44.5	45.8	51.9	49.6	52.9	55.9	50.9	56.9	43.1	45.9
(5) あまり食べない	15.7	21.2	14.7	19.7	9.6	20.0	15.9	21.2	12.6	19.0	20.0	24.9
牛乳または乳製品(ヨーグルト、チーズ等)は食べますか？												
(1) 毎日	25.7	35.3	39.5	41.1	25.7	36.8	26.8	35.8	20.1	33.7	14.2	27.4
(2) 週5～6回	7.5	11.4	7.4	9.6	6.6	12.2	7.4	11.6	12.6	12.2	6.4	11.9
(3) 週3～4回	18.9	20.2	17.1	18.9	19.5	22.3	20.9	20.8	10.3	17.7	18.1	20.0
(4) 週1～2回	22.5	19.0	19.2	15.0	29.5	18.3	20.2	18.8	29.3	21.2	24.9	23.2
(5) あまり食べない	25.4	14.1	16.8	15.4	18.7	10.4	24.8	13.0	27.6	15.3	36.4	17.5
大豆製品(豆腐、油あげ、納豆、煮豆等)は食べますか？												
(1) 毎日	21.6	29.8	32.0	38.7	17.4	26.4	22.7	31.4	16.0	19.9	14.6	23.4
(2) 週5～6回	15.6	20.9	23.3	23.9	11.2	22.9	15.1	21.1	13.1	16.8	14.0	17.8
(3) 週3～4回	33.2	31.6	30.4	24.7	36.5	36.5	33.7	30.5	36.0	37.9	31.5	35.6
(4) 週1～2回	24.7	15.1	12.2	10.9	29.9	11.6	24.7	15.2	26.3	20.3	31.1	19.4
(5) あまり食べない	5.0	2.5	2.1	1.8	5.0	2.6	3.9	1.8	8.6	5.1	8.9	3.8

表 3(つづき) 地域別の生活習慣に関するアンケート調査結果(%)

	全体		井川町		岩瀬地区		協和地区		新上五島町		宮古島市	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
野菜(漬け物を除く)は食べますか？												
(1) 1日3回以上	13.4	20.8	17.9	25.4	6.6	20.5	12.3	17.5	5.7	12.9	18.5	29.1
(2) 1日2回	32.4	38.1	36.9	44.8	36.5	40.8	28.5	32.5	30.9	49.0	37.5	39.2
(3) 1日1回	30.7	24.5	23.8	18.8	34.0	24.9	32.8	30.9	36.6	21.6	26.8	14.3
(4) 週1～6回	16.4	11.5	11.9	7.0	16.6	10.4	19.5	13.7	18.3	11.4	11.3	11.2
(5) あまり食べない	7.1	5.1	9.5	4.1	6.2	3.5	6.9	5.5	8.6	5.1	6.0	6.2
果物は食べますか？												
(1) 毎日	19.8	36.1	29.2	45.8	18.3	34.7	22.5	40.7	10.3	18.0	9.9	23.4
(2) 週5～6回	11.9	17.3	15.0	20.0	10.0	19.1	12.6	16.4	13.1	19.1	8.0	14.7
(3) 週3～4回	25.2	24.7	23.2	17.5	27.4	25.7	27.2	25.1	21.7	26.6	21.8	29.6
(4) 週1～2回	24.0	14.5	19.7	10.9	27.8	16.2	21.7	12.3	28.6	21.9	29.6	19.6
(5) あまり食べない	19.2	7.4	12.9	5.9	16.6	4.3	16.0	5.5	26.3	14.5	30.8	12.7
砂糖の入った飲料水は飲みますか？												
(1) 毎日	26.0	14.2	25.1	13.0	29.9	15.1	22.8	13.1	31.4	13.2	31.0	18.3
(2) 週5～6回	8.3	5.6	6.3	4.9	9.5	7.0	7.5	5.4	10.3	4.7	10.2	6.6
(3) 週3～4回	16.4	12.3	16.5	14.4	19.5	10.4	15.3	12.4	16.0	12.8	17.7	11.0
(4) 週1～2回	16.2	16.3	14.9	17.1	16.6	14.5	17.6	15.7	18.3	19.1	12.7	16.7
(5) あまり飲まない	33.1	51.6	37.2	50.6	24.5	53.0	36.7	53.5	24.0	50.2	28.5	47.4
食べる速さはどうですか？												
(1) かなり速い	10.5	4.5	9.4	5.2	16.7	4.9	8.9	3.9	14.3	2.3	11.4	6.4
(2) やや速い	35.1	28.4	34.2	31.0	42.5	34.8	31.9	25.2	40.0	33.2	38.6	27.8
(3) ふつう	46.1	55.2	46.0	52.4	36.0	49.9	49.9	59.0	39.4	50.4	43.4	53.5
(4) やや遅い	7.3	10.3	9.6	10.6	4.4	9.5	8.1	10.1	6.3	12.9	5.0	9.5
(5) かなり遅い	1.1	1.6	0.8	0.8	0.4	0.9	1.2	1.7	0.0	1.2	1.7	2.8
つついとお腹いっぱい食べる方ですか？												
(1) はい	57.8	59.6	45.3	54.9	63.4	70.0	56.2	56.1	62.6	65.4	66.7	64.3
(2) いいえ	42.2	40.4	54.7	45.1	36.6	30.0	43.8	43.9	37.4	34.6	33.3	35.7
こってりしたもの(肉の脂身等)は好きな方ですか？												
(1) はい	48.2	27.3	48.4	24.7	55.7	33.1	44.5	24.7	42.5	21.6	56.0	36.1
(2) いいえ	51.8	72.7	51.7	75.3	44.3	66.9	55.5	75.3	57.5	78.4	44.0	63.9
余暇でスポーツや運動(ウォーキングを含む)は平均して1週間にどのくらいしていますか？												
(1) 5時間以上	11.0	8.8	8.5	5.1	11.1	10.8	11.5	9.8	14.0	9.0	10.8	8.6
(2) 3～4時間	13.5	13.9	10.2	10.6	15.1	13.3	13.9	16.3	17.4	14.4	12.6	11.2
(3) 1～2時間	24.5	25.2	25.1	24.5	31.6	30.6	23.0	23.9	23.8	23.7	24.8	26.4
(4) ほとんどしない	51.0	52.1	56.2	59.9	42.2	45.4	51.6	50.0	44.8	52.9	51.8	53.8
日常生活の中で、室内または戸外で歩く時間は平均して1日にどのくらいですか？												
(1) 2時間以上	22.7	24.0	16.8	23.4	24.8	22.6	23.9	26.7	20.4	22.0	23.8	19.7
(2) 1時間以上～2時間未満	20.8	22.5	20.7	21.6	20.8	24.5	21.2	22.4	22.1	21.6	19.3	22.9
(3) 30分以上～1時間未満	26.3	24.9	24.5	20.8	26.6	25.1	25.4	25.1	28.5	32.4	28.8	24.3
(4) 30分ぐらい	15.8	17.2	22.6	20.2	14.2	17.3	14.3	16.4	17.4	16.2	14.7	16.7
(5) ほとんどしない	14.4	11.4	15.4	14.0	13.7	10.5	15.1	9.4	11.6	7.7	13.5	16.3

図 1 高血圧の有病率(40-64 歳)

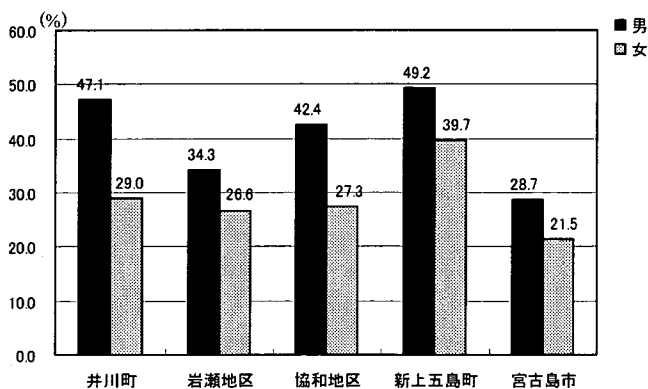


図 2 高血圧の有病率(65 歳以上)

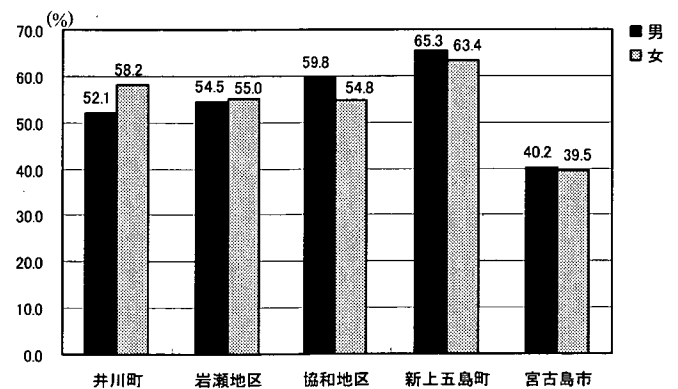


図3 糖尿病の有病率(40-64歳)

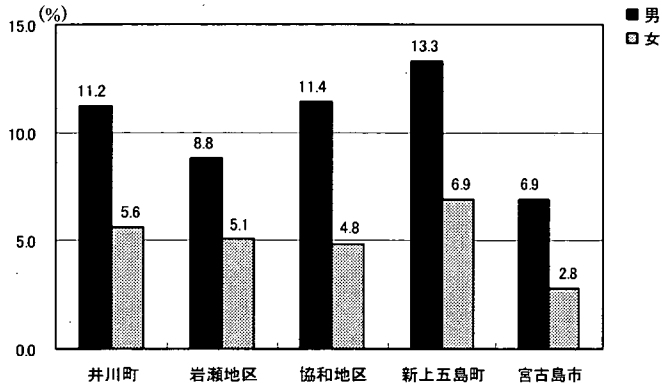


図4 糖尿病の有病率(65歳以上)

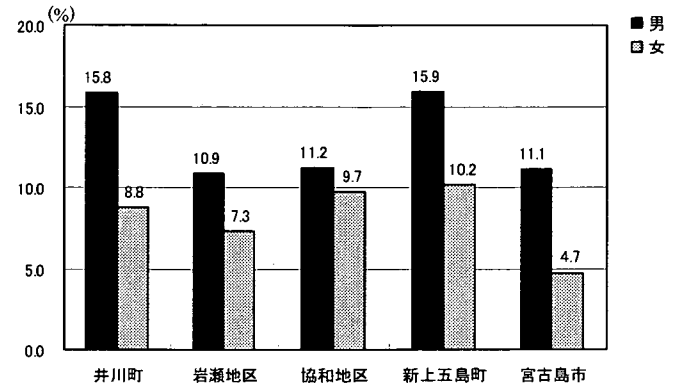


図5 メタボリックシンドロームの有病率(40-64歳)

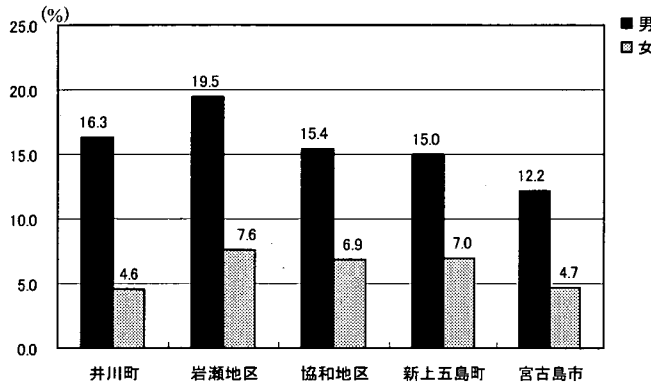


図6 メタボリックシンドロームの有病率(65歳以上)

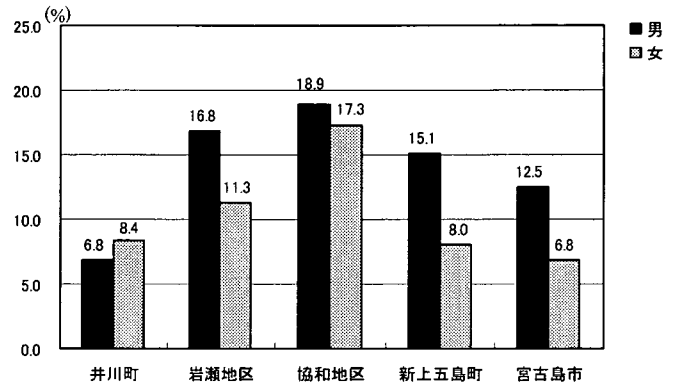


図7 国保医療費(入院)の推移

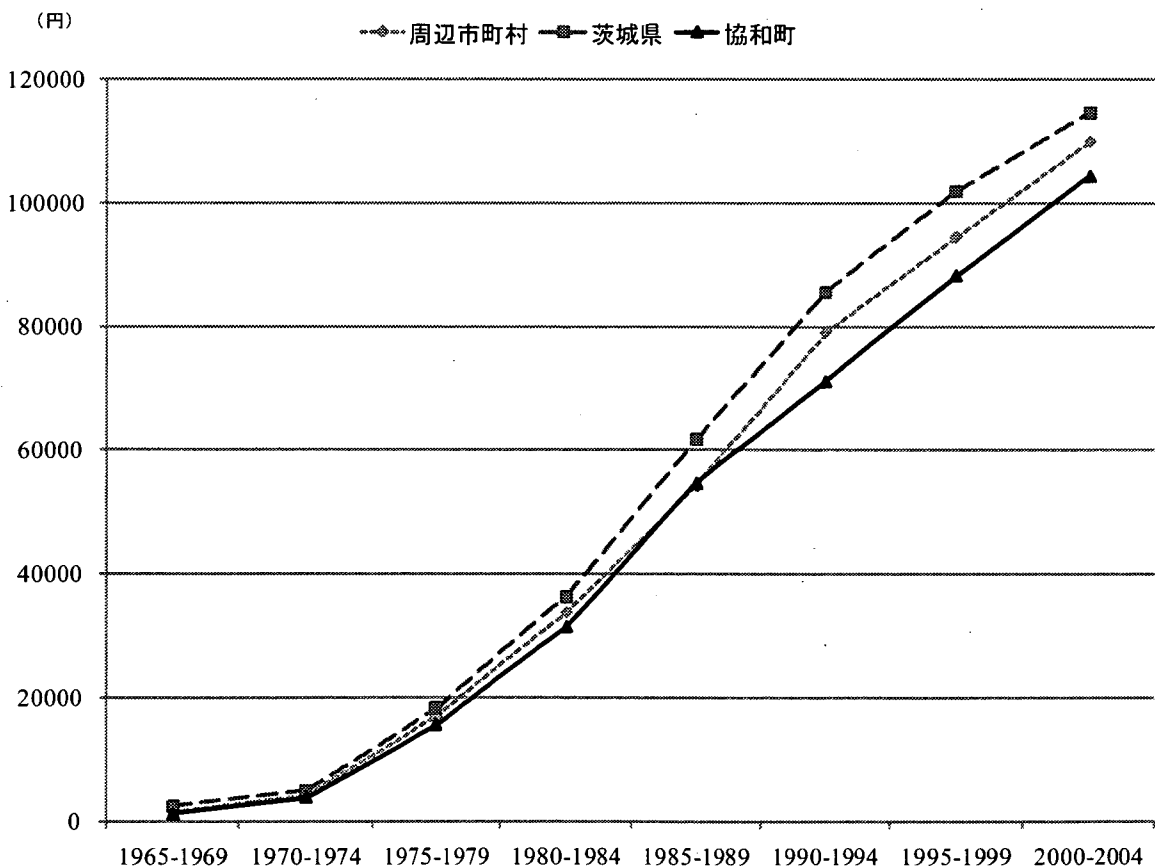


図8 国保医療費(入院外)の推移

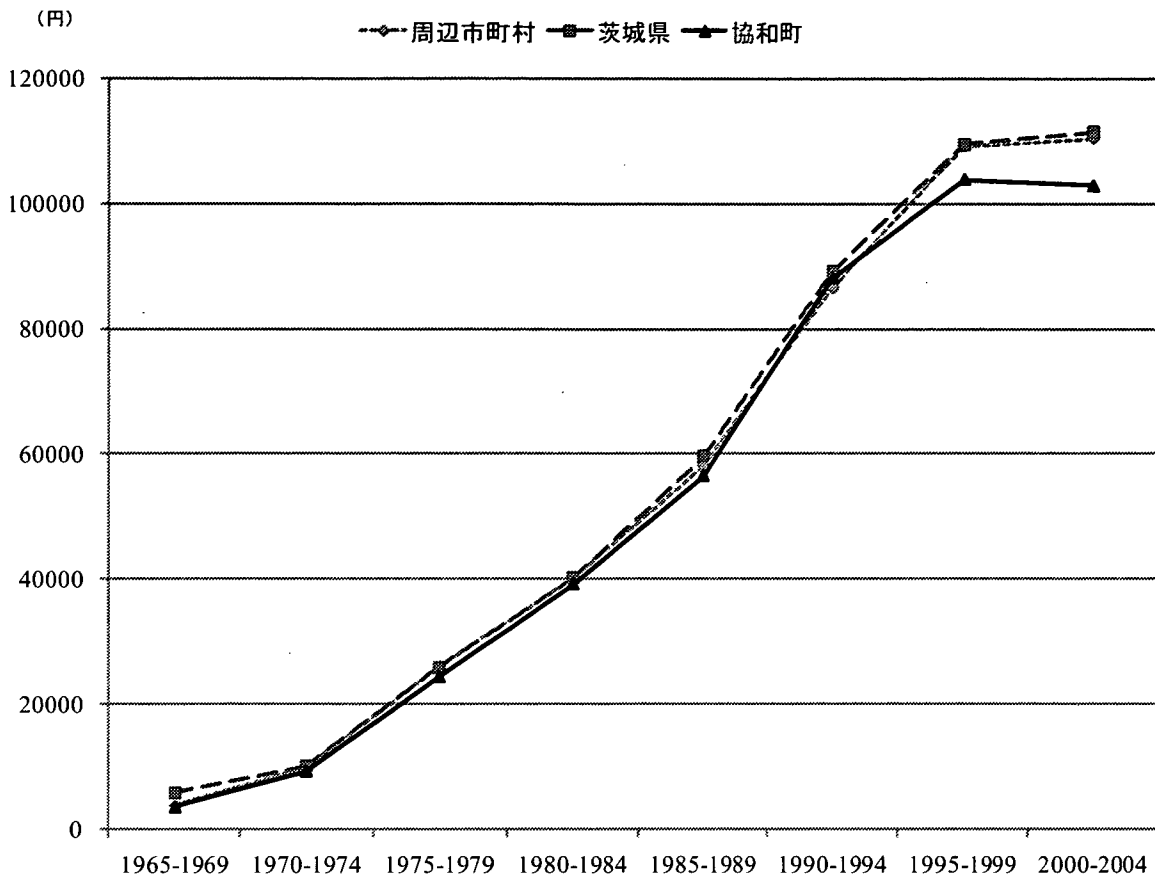
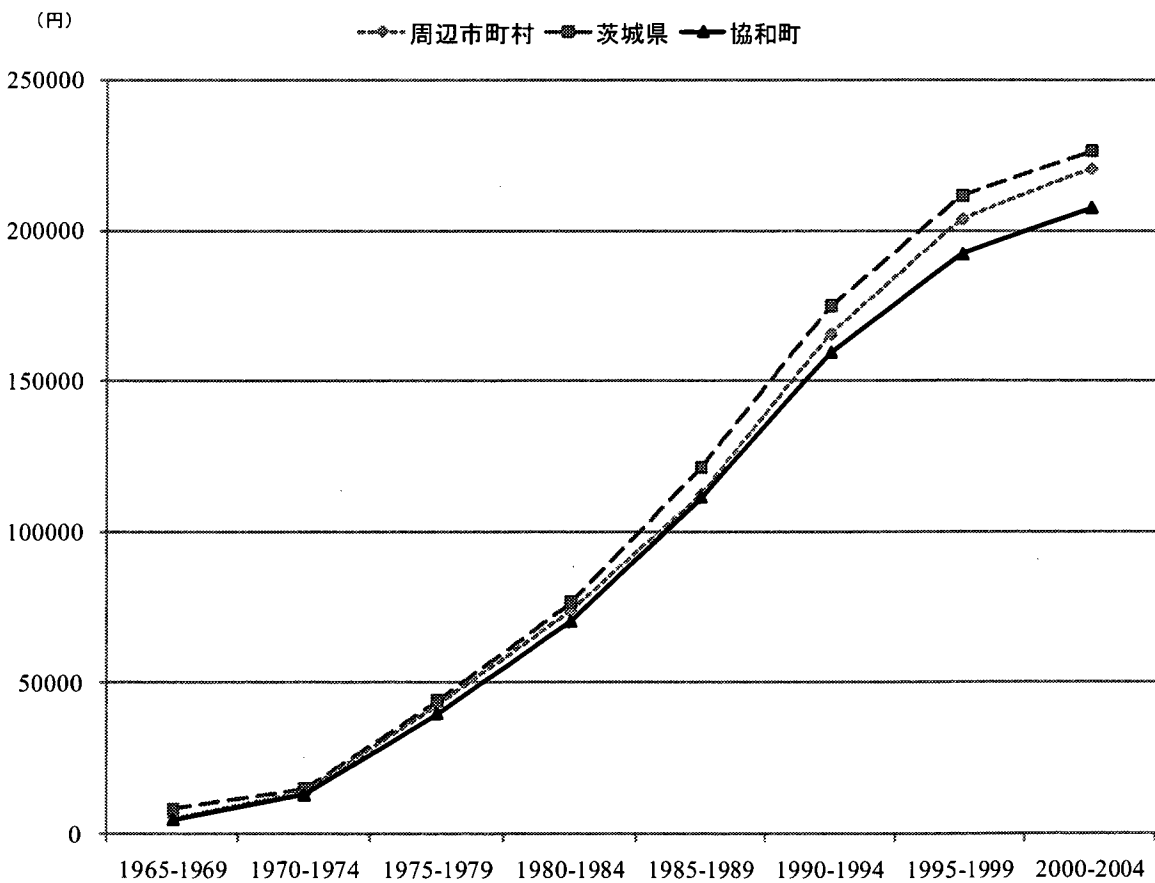


図9 国保医療費(入院+入院外)の推移



平成 年 月 日

各 位

保健所長

健康づくりに関するアンケートのお願い

このことについて、当保健所では現在、大阪大学と共同で生活習慣と病気との関連についての調査研究を行っております。

その基礎となる調査として、下記のとおりアンケート調査を実施することといたしました。ご多忙の折とは存じますが、ご協力をお願いいたします。

記

1 研究事業の名称

平成 19 年度厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業
「離島・農村地域における生活習慣病対策の環境整備とその評価に関する研究」

2 事業の概要

離島や農村の地域住民の環境や生活習慣の現状を把握して、生活習慣病の状況との関連を分析し、生活習慣病対策に必要な基盤整備への提言を行うことが目的です。

3 アンケートについて

- ・このアンケートは、1 世帯につき 1 通配布されています。
- ・用紙の色が青色であれば男性の方、ピンク色であれば女性の方がご自身の生活習慣についてお答えください。もし、該当する性別の方がおられないときは、どちらの性別の方でも構いませんのでご回答ください。
- ・アンケート結果は平均値などの集計として用い、個人名や個人情報公表されることは一切ありません。
- ・記入が終わったら、もとの封筒に入れて封をし、回答を依頼した食生活改善推進員の方にお渡し下さい。

※ 以下の各設問に対し、最も当てはまる回答一つに☑を付けて下さい。

Q1. あなたの性別、年齢についてお伺いします。

● 性別は？ 男性 女性

● 年齢は？ 歳 (数字を記入してください。)

Q2. 現在の健康状態はどうか？

とてもよい まあよい あまりよくない よくない

Q3. 「メタボリックシンドローム」という言葉を知っていますか？

内容を知っている 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない
聞いたことがない

Q4. この3年間で健康診断(血圧や血液検査など)を受けましたか？

毎年受けている ときどき受けている ほとんど受けていない

Q5. 血圧が高いと言われたことがありますか？

はい いいえ

Q6. 食塩を控えることはいつ頃から始めたら最もよいと思いますか？

子供の頃から 20歳の頃から 30~40歳頃からは
高血圧と言われてから わからない

Q7. 塩分を控えることに関して、何か実行していますか？(例えば、おかずの味付けを薄くする、みそ汁やつけものを減らす、めん類の汁を残す、味がついたものにはしょう油をかけないなど)

実行している 以前実行したが、長続きしなかった
実行したことはない

Q8. Q7と同じ質問について、あなたの配偶者(または他の家族)の場合はどうか？

実行している 以前実行したが、長続きしなかった
実行したことはない

Q9. 魚、肉、卵、乳製品、野菜などをバランスよく摂っていますか？

はい いいえ

Q10. ふだん外食をするときや食品を購入するときに、栄養成分の表示を参考にして
いますか？

- いつもしている 時々している
あまりしていない ほとんどしていない

Q11. 魚は食べますか？

- 毎日 週5～6回 週3～4回 週1～2回 あまり食べない

Q12. 肉は食べますか？

- 毎日 週5～6回 週3～4回 週1～2回 あまり食べない

Q13. 植物油を使った料理（天ぷら、揚げ物など）は食べますか？

- 毎日 週5～6回 週3～4回 週1～2回 あまり食べない

Q14. 牛乳または乳製品（ヨーグルト、チーズなど）は食べますか？

- 毎日 週5～6回 週3～4回 週1～2回 あまり食べない

Q15. 大豆製品（豆腐、油あげ、納豆、煮豆など）は食べますか？

- 毎日 週5～6回 週3～4回 週1～2回 あまり食べない

Q16. 野菜（漬け物を除く）は食べますか？

- 1日3回以上 1日2回 1日1回 週1～6回 あまり食べない

Q17. 果物は食べますか？

- 毎日 週5～6回 週3～4回 週1～2回 あまり食べない

Q18. 砂糖の入った飲料水（缶コーヒー、清涼飲料水、スポーツドリンク、栄養剤な
ど）は飲みますか？

- 毎日 週5～6回 週3～4回 週1～2回 あまり飲まない

Q19. 食べる速さはどうですか？

- かなり速い やや速い ふつう やや遅い かなり遅い

Q20. ついついお腹いっぱい食べる方ですか？

- はい いいえ

Q21. こってりしたもの（肉の脂身など）は好きな方ですか？

- はい いいえ

Q22. 朝食を食べますか？

- ほとんど毎日食べる 時々食べない ほとんど食べない

Q23. 余暇でスポーツや運動（ウォーキングを含む）は平均して 1 週間にどのくらい
していますか？

- 5 時間以上 3～4 時間 1～2 時間 ほとんどしない

Q24. 日常生活の中で、室内または戸外で歩く時間は平均して 1 日にどのくらいです
か？

- 2 時間以上 1 時間以上～2 時間未満 30 分以上～1 時間未満
 30 分ぐらい ほとんどしない

Q25. 階段よりもエスカレーターやエレベーターを使う方ですか？

- はい いいえ

Q26. タバコを吸いますか？

- 吸う やめた もともと吸わない

Q27. アルコール飲料を飲みますか？

- 毎日 週 5～6 日 週 3～4 日 週 1～2 日
 月 1～3 日 やめた もともと飲まない

● また、アルコール飲料を飲む方は、アルコールを日本酒換算で 1 日に平均どのく
らい飲みますか？（1 合は、缶ビールなら 350ml が 2 本、焼酎および泡盛（原液）
ならコップ 7 分目、ワインならグラス 2 杯、ウイスキーならダブルに相当）

- 1 合未満 1 合位 2 合位 3 合位 4 合以上

Q28. 酒を勧められたら断れないほうですか？

- はい いいえ

Q29. 宴会など、他の人と外で酒を飲む機会がありますか？

- 毎日 週5～6日 週3～4日
 週1～2日 月1～3日 ほとんどない

Q30. この1ヶ月間、睡眠が充分とれていますか？

- 充分とれている まあまあとれている
 あまりとれていない ほとんどとれていない

Q31. 「生きがい」をどの程度感じていますか？

- 大いに感じている 感じている
 あまり感じていない 全く感じていない

Q32. 仕事上または生活上で「ストレス」を感じることはありますか？

- 大いにある かなりある 少しある ほとんどない

Q33. 困ったときや助けが必要なときに、力になってくれる人がいると思いますか？

- 大いに思う 思う あまり思わない 全く思わない

Q34. 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか？

- ほぼ毎日 週に1～5回程度 月に1～3回程度 ほとんどない

ご協力ありがとうございました。

(資料) 生活環境・生活習慣に関するアンケート調査用紙 (井川町のみ追加)

井川町の健康づくりに関するアンケート

来年度から、従来町で実施していた循環器健診を、保険者が実施する特定健診とするよう国の制度が変わります。しかし、井川町では、今後も町ぐるみで健康づくりを続ける必要があり、循環器健診もいままで通り実施する予定です。

この機会に、皆さんの保険種別と受診意向をお伺いし、予算策定の資料としたいと思えます。受診希望調査は、例年通り3月に改めて実施します。その際、今回の回答と異なってもかまいません。

また、別紙のアンケートは、皆さんの生活習慣をお伺いし、地域の健康づくり活動に役立てるためのものです。アンケートの回答は、封筒の宛名のご本人様が行ってください。もし、ご本人様がいらっしゃらない場合は、ご家族のどなたでもかまいませんので、ご自身の生活習慣について、ご回答ください。ご回答していただいたアンケートは同封の封筒にて、12月21日までにご返却下さい。

アンケート結果は平均値などの集計として用い、個人名や個人情報公表されることは一切ありません。

ご家族の中で、来年4月1日現在、20歳以上の方は、年齢を記入し、性別、保険種別、受診意向それぞれについて該当するもの1つを○で囲んで下さい。また、別紙のアンケートに答えた方は、アンケート記入者欄に○印を付けて下さい。

	性別	年齢	保険種別	町の循環器健診を (受診意向)	アンケート 記入者
1	男・女	<input type="text"/> <input type="text"/> 歳	1.国保 2.組合健保 3.政管健保 4.共済保険 5.その他	1.受けるつもり 2.受けないうつもり	
2	男・女	<input type="text"/> <input type="text"/> 歳	1.国保 2.組合健保 3.政管健保 4.共済保険 5.その他	1.受けるつもり 2.受けないうつもり	
3	男・女	<input type="text"/> <input type="text"/> 歳	1.国保 2.組合健保 3.政管健保 4.共済保険 5.その他	1.受けるつもり 2.受けないうつもり	
4	男・女	<input type="text"/> <input type="text"/> 歳	1.国保 2.組合健保 3.政管健保 4.共済保険 5.その他	1.受けるつもり 2.受けないうつもり	
5	男・女	<input type="text"/> <input type="text"/> 歳	1.国保 2.組合健保 3.政管健保 4.共済保険 5.その他	1.受けるつもり 2.受けないうつもり	
6	男・女	<input type="text"/> <input type="text"/> 歳	1.国保 2.組合健保 3.政管健保 4.共済保険 5.その他	1.受けるつもり 2.受けないうつもり	
7	男・女	<input type="text"/> <input type="text"/> 歳	1.国保 2.組合健保 3.政管健保 4.共済保険 5.その他	1.受けるつもり 2.受けないうつもり	

離島・農村地域における生活習慣病対策の環境整備とその評価に関する研究

秋田県農村での対策の実施

分担研究者 伊藤 善信 秋田県秋田中央保健所長

研究要旨

本研究では、東北地方の典型的農村の特徴を持つ地域において、改善すべき環境基盤・生活習慣の特定を目的とした、生活環境・習慣アンケートを実施した。その結果、男女による食生活の違い、高齢化等に伴う低い身体活動、男性における高い飲酒頻度・量、睡眠、生きがい、ストレスなどについての男女差が認められた。今後は本研究結果に基づき、必要な基盤整備へつなげるため、大学や研究所の専門家とともに対策を講じる必要がある。

A. 研究目的

本研究目的は、当該地区において生活環境・習慣アンケート調査を実施し、東北地方の典型的農村における生活環境・習慣の状況を把握し、当該地区において改善すべき環境基盤・生活習慣の特定、また農村地帯において一般に必要な基盤整備への提言につなげる。

B. 研究対象と方法

アンケートは食生活改善推進員が井川町の全1570世帯に配布し、各世帯の代表者1名（20歳以上男性745名、女性825名）に答えてもらった。回収は郵送にて行い、男性で391件（回収率52.5%）、女性で561件（68.0%）、計952件（60.6%）であった。

アンケートの内容は附表に示す。集計は性別に分けて行った。

C. 研究結果

アンケートに回答した者の年齢構成を表1に示す。男女とも回答の約半数は60歳以上であった。

アンケートの集計結果を表2に示す。男女とも90%以上の者がメタボリックシンドロームについて内容を知っているまたは、言葉を聞いたことがあると答えた。また、男女とも約80%の者がこの3年間で毎年健診を受診していると答えた。血圧が高いと言われたことがある者が、男性で約40%、女性で約30%であった。食塩を子供のころから控えた方がいいと答えた者は、男性で

53%以上、女性では67%であり、減塩を実際に行っている者は男性で約60%、女性で約80%、家族の者が減塩していると答えた者は男女とも60%を以上であった。

栄養成分表示をほとんど参考にしていないと答えた者は男性で22.6%、女性で11.4%であった。食品摂取の質問では、魚は男女とも約30%の者が毎日摂取していると答え、肉及び植物油を使った料理を毎日摂取すると答えた者は男女とも約5%であった。牛乳・乳製品を毎日摂取すると答えた者は男女とも約4割であった。大豆製品を毎日摂取すると答えた者は男性で32%、女性で39%、野菜を1日3回以上食べる者は男性で18%、女性で25%、果物を毎日食べると答えた者は男性で29%、女性で46%であった。砂糖の入った飲料水を毎日飲むと答えた者は男性で25%、女性で13%であった。食べる速さがかなり速い/やや速いと答えた者は男性で43%、女性で36%であった。ついついおなかいっぱい食べると答えた者は男性で45%、女性で55%であった。こってりしたものが好きな方だと答えた者は男性で48%、女性で25%であった。朝食をほとんど毎日食べると答えた者は男女とも約90%であった。

身体活動の質問では、余暇での運動をほとんどしない、日常生活で出歩くほとんどない、階段よりエレベーター・エスカレーターを使う者は男女ともそれぞれ約60%、約15%、約60%であった。

喫煙・飲酒に関する質問では男性の43%、女性の7%が喫煙者であった。飲酒頻度は男性の47%が毎日飲むと

答え、女性の70%が元々飲まないと答えた。現在飲酒者における飲酒量では男性で約40%が1日2合以上飲酒すると答え、女性では68%が1合未満と答えた。酒を勧められたら断れないと回答した者は男性で52%、女性で16%であった。他の人と外で酒を飲む機会が月1回以上ある者は男性で44%、女性で11%であった。

この1ヶ月間で睡眠があまりとれていない/ほとんどとれていないと答えた者は男性で11%、女性で16%であった。「生きがい」をあまり感じていない/まったく感じていないと答えた者は男性で29%、女性で23%であった。「ストレス」を感じるが大いにある/かなりあると答えた者は男性で28%、女性で33%であった。困ったときに助けてくれる人がいるとはあまり思わない/まったく思わないと答えた者は男性で25%、女性で13%であった。声を出して笑う機会が週1回未満と答えた者は男性で28%、女性で15%であった。

D. 考察

当該地区は1963年(昭和38年)より循環器疾患対策として脳卒中予防対策を開始し、健診による高血圧の把握と高血圧管理、食生活改善指導を中心に、村(現、町)、医師団、保健所、健診機関、住民組織及び大阪府立成人病センター(現、大阪府立健康科学センター)、筑波大学等の研究機関の組織的な協力の下に進めてきた経緯がある。

その様な経緯もあり、毎年健診を受診する者や減塩を行っている者が男女とも半数を超えている。

食事に対する意識・行動は男女で異なり、男性は肉類や脂っこいもの、砂糖の入った飲料を女性よりも頻回に摂取する傾向にあり、逆に野菜や果物、大豆製品については女性の方が頻回に摂取する傾向がある。また、おなかいっぱい食べるという食行動は男性より女性のほうが顕著である。

男性では食嗜好の面で、女性ではおなかいっぱい食べるという食行動の面で、生活習慣病の危険因子である肥満につながる食生活を送っている可能性がある。

また、余暇における身体活動がほとんどない者が男女とも60%を占めており、生活習慣病予防のためにも余暇における身体活動をする機会をもうけていく必要がある。

男女とも喫煙状況は平成16年度の国民健康・栄養調査の結果と大きな差異はなかったが、男性において、飲酒頻度、現在飲酒者における1日2合以上飲酒すると答えた者の割合が高かった。

睡眠、生きがい、ストレスなどについても、男女で回答が異なり、男性の方が、生きがいあまり/ほとんどなく、また声を出して笑う機会が少なく、女性の方が、睡眠あまり/ほとんどとれていなく、ストレスを多く感じている。このように男女によって、休息や精神的な状況が異なるため、今後は男女によって休息や精神的な対処を検討する必要がある。

本研究において、これまで継続的に実施していた循環器疾患対策の背景から、住民の継続的な健診受診や減塩に対する意識の高さがわかった。また、男女による食生活の違い、高齢化等に伴う低い身体活動、男性における高い飲酒頻度・量、睡眠、生きがい、ストレスなどについての男女差が存在していることもわかった。今後は本研究結果に基づき、必要な基盤整備へつなげるため、大学や研究所の専門家とともに対策を講じる必要がある。

E. 健康危険情報

なし

F. 研究発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

H. 研究協力者

山崎タエ子 井川町役場健康福祉課
湊 百合子 井川町役場健康福祉課
安田 望 井川町役場健康福祉課
河西 淑子 秋田中央保健所

表1 当該地区における生活環境・習慣アンケート調査の回答者の年齢構成（年齢の有効回答があった者のみ）

年齢区分(歳)	井川町				合計	
	男		女		(人)	(%)
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
20-29	21	5.4	37	6.7	58	6.2
30-39	38	9.8	47	8.6	85	9.1
40-49	43	11.1	72	13.1	115	12.3
50-59	84	21.6	116	21.1	200	21.3
60-69	87	22.4	128	23.3	215	22.9
70-	116	29.8	149	27.1	265	28.3
合計	389	100.0	549	100.0	938	100.0

表2 当該地区における生活環境・習慣アンケート調査結果（男女別）

	井川			
	男性		女性	
	人数	%	人数	%
Q2.現在の健康状態はどうですか？				
(1) とてもよい	57	14.8	64	11.8
(2) まあよい	271	70.4	401	74.0
(3) あまりよくない	48	12.5	73	13.5
(4) よくない	9	2.3	4	0.7
Q3.メタボリックシンドロームという言葉を知っていますか？				
(1) 内容を知っている	251	65.4	377	70.1
(2) 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない	107	27.9	133	24.7
(3) 聞いたことがない	26	6.8	28	5.2
Q4.この3年間で健康診断(血圧や血液検査など)を受けましたか？				
(1) 毎年受けている	304	78.8	432	79.6
(2) ときどき受けている	61	15.8	73	13.4
(3) ほとんど受けていない	21	5.4	38	7.0
Q5.血圧が高いと言われたことがありますか？				
(1) はい	166	43.3	179	33.3
(2) いいえ	217	56.7	359	66.7
Q6.食塩を控えることはいつ頃から始めたら最もよいと思いますか？				
(1) 子供の頃から	202	53.3	362	67.4
(2) 20歳の頃から	41	10.8	33	6.2
(3) 30～40歳頃	60	15.8	78	14.5
(4) 高血圧と言われてから	34	9.0	39	7.3
(5) わからない	42	11.1	25	4.7
Q7.塩分を控えることに関して、何か実行していますか？				
(1) 実行している	228	59.2	428	78.8
(2) 以前実行したが、長続きしなかった	56	14.6	59	10.9
(3) 実行したことはない	101	26.2	56	10.3
Q8.Q7と同じ質問について、あなたの配偶者(または他の家族)の場合はどうですか？				
(1) 実行している	249	69.8	320	64.7
(2) 以前実行したが、長続きしなかった	44	12.3	85	17.2
(3) 実行したことはない	64	17.9	90	18.2
Q9.魚、肉、卵、乳製品、野菜などをバランスよく摂っていますか？				
(1) はい	288	76.6	410	76.1
(2) いいえ	88	23.4	129	23.9
Q10.ふだん外食をする時や食品を購入するときに、栄養成分の表示を参考にしていますか？				
(1) いつもしている	40	10.6	75	13.8
(2) 時々している	97	25.7	223	41.1
(3) あまりしていない	155	41.1	182	33.6
(4) ほとんどしていない	85	22.6	62	11.4

表2 当該地区における生活環境・習慣アンケート調査結果（続き）

	井川			
	男性		女性	
	人数	%	人数	%
Q11魚は食べますか？				
(1) 毎日	105	27.9	156	28.9
(2) 週5～6回	82	21.8	116	21.5
(3) 週3～4回	121	32.1	189	35.0
(4) 週1～2回	58	15.4	57	10.6
(5) あまり食べない	11	2.9	22	4.1
Q12肉は食べますか？				
(1) 毎日	20	5.3	35	6.4
(2) 週5～6回	56	14.8	57	10.5
(3) 週3～4回	165	43.5	265	48.7
(4) 週1～2回	115	30.3	139	25.6
(5) あまり食べない	23	6.1	48	8.8
Q13植物油を使った料理(天ぷら、揚げ物など)は食べますか？				
(1) 毎日	13	3.4	14	2.6
(2) 週5～6回	27	7.1	23	4.2
(3) 週3～4回	115	30.3	150	27.7
(4) 週1～2回	169	44.5	248	45.8
(5) あまり食べない	56	14.7	107	19.7
Q14牛乳または乳製品(ヨーグルト、チーズ等)は食べますか？				
(1) 毎日	150	39.5	222	41.1
(2) 週5～6回	28	7.4	52	9.6
(3) 週3～4回	65	17.1	102	18.9
(4) 週1～2回	73	19.2	81	15.0
(5) あまり食べない	64	16.8	83	15.4
Q15大豆製品(豆腐、油あげ、納豆、煮豆等)は食べますか？				
(1) 毎日	121	32.0	210	38.7
(2) 週5～6回	88	23.3	130	23.9
(3) 週3～4回	115	30.4	134	24.7
(4) 週1～2回	46	12.2	59	10.9
(5) あまり食べない	8	2.1	10	1.8
Q16野菜(漬け物を除く)は食べますか？				
(1) 1日3回以上	68	17.9	138	25.4
(2) 1日2回	140	36.9	243	44.8
(3) 1日1回	90	23.8	102	18.8
(4) 週1～6回	45	11.9	38	7.0
(5) あまり食べない	36	9.5	22	4.1
Q17果物は食べますか？				
(1) 毎日	111	29.2	249	45.8
(2) 週5～6回	57	15.0	109	20.0
(3) 週3～4回	88	23.2	95	17.5
(4) 週1～2回	75	19.7	59	10.9
(5) あまり食べない	49	12.9	32	5.9
Q18砂糖の入った飲料水(スポーツドリンク、栄養剤、缶コーヒー、清涼飲料水)は飲みますか？				
(1) 毎日	91	25.1	67	13.0
(2) 週5～6回	23	6.3	25	4.9
(3) 週3～4回	60	16.5	74	14.4
(4) 週1～2回	54	14.9	88	17.1
(5) あまり飲まない	135	37.2	260	50.6
Q19食べる速さはどうですか？				
(1) かなり速い	34	9.4	27	5.2
(2) やや速い	124	34.2	161	31.0
(3) ふつう	167	46.0	272	52.4
(4) やや遅い	35	9.6	55	10.6
(5) かなり遅い	3	0.8	4	0.8
Q20つついとお腹いっぱい食べる方ですか？				
(1) はい	165	45.3	282	54.9
(2) いいえ	199	54.7	232	45.1

表2 当該地区における生活環境・習慣アンケート調査結果（続き）

	井川			
	男性		女性	
	人数	%	人数	%
Q21 っற்றりしたもの(肉の脂身等)は好きな方ですか？				
(1) はい	176	48.4	127	24.7
(2) いいえ	188	51.7	387	75.3
Q22 朝食を食べますか？				
(1) ほとんど毎日食べる	324	88.8	462	89.2
(2) 時々食べない	22	6.0	41	7.9
(3) ほとんど食べない	19	5.2	15	2.9
Q23 余暇でスポーツや運動(ウォーキングを含む)は平均して1週間にどのくらいしていますか？				
(1) 5時間以上	31	8.5	26	5.1
(2) 3～4時間	37	10.2	54	10.6
(3) 1～2時間	91	25.1	125	24.5
(4) ほとんどしない	204	56.2	306	59.9
Q24 日常生活の中で、室内または戸外で歩く時間は平均して1日にどのくらいですか？				
(1) 2時間以上	61	16.8	119	23.4
(2) 1時間以上～2時間未満	75	20.7	110	21.6
(3) 30分以上～1時間未満	89	24.5	106	20.8
(4) 30分ぐらい	82	22.6	103	20.2
(5) ほとんどしない	56	15.4	71	14.0
Q25 階段よりもエスカレーターやエレベーターを使う方ですか？				
(1) はい	208	57.8	294	57.9
(2) いいえ	152	42.2	214	42.1
Q26 タバコを吸いますか？				
(1) 吸う	156	42.9	37	7.2
(2) やめた	127	34.9	20	3.9
(3) 元々吸わない	81	22.3	455	88.9
Q27 アルコール飲料を飲みますか？				
(1) 毎日	172	47.3	17	3.4
(2) 週5～6日	38	10.4	10	2.0
(3) 週3～4日	26	7.1	22	4.3
(4) 週1～2日	27	7.4	29	5.7
(5) 月1～3日	27	7.4	59	11.6
(6) やめた	24	6.6	14	2.8
(7) 元々飲まない	50	13.7	357	70.3
Q27-2 アルコールを日本酒換算で1日に平均どのくらい飲みますか？ (止めた、飲まないと答えている者で合数を答えている者除く)				
(1) 1合未満	74	26.5	82	67.8
(2) 1合位	78	28.0	24	19.8
(3) 2合位	83	29.8	11	9.1
(4) 3合位	35	12.5	2	1.7
(5) 4合以上	9	3.2	2	1.7
Q28 酒を勧められたら断れないほうですか？				
(1) はい	182	51.7	67	16.1
(2) いいえ	170	48.3	348	83.9
Q29 宴会等、他の人と外で酒を飲む機会がありますか？				
(1) 毎日	1	0.3	0	0.0
(2) 週5～6日	1	0.3	0	0.0
(3) 週3～4日	3	0.8	1	0.2
(4) 週1～2日	19	5.3	3	0.7
(5) 月1～3日	133	37.3	47	10.2
(6) ほとんどない	200	56.0	411	89.0
Q30 この1ヶ月間、睡眠が充分とれていますか？				
(1) 充分とれている	163	44.8	162	31.9
(2) まあまあとれている	163	44.8	263	51.8
(3) あまりとれていない	37	10.2	77	15.2
(4) ほとんどとれていない	1	0.3	6	1.2