

ケータイに「歩数計」 ■ポイントため 景品と交換

健康のために取り組む人が多いウォーキング。歩く意欲を後押しする道具や継続支援のプログラムが充実してきた。新年度から生活習慣病予防を主眼にした新しい健康診断が始まるとあって、社員の健康増進のためにウォーキングの継続支援プログラムを導入する企業も増えている。

市民グループ「グループタウンウォッチング(GTW)」の街歩きツアーに参加する女性たちが12月下旬、東京・両国駅近くに集まっていた。参加者の一人で千葉市に住む石井弘子さん(67)は、携帯電話の歩数計機能を活用している。「携帯電話なら持ち歩きしやすい。歩行時間と歩数の見当がつくようになりました」と話す。

NETT(ネット)による、中高年の携帯電話利用者には歩数計機能の要望が高いという。若者やビジネスマン向け

ウォーキング 長続きの工夫

健康のために取り組む人が多いウォーキング。歩く意欲を後押しする道具や継続支援のプログラムが充実してきた。新年度から生活習慣病予防を主眼にした新しい健康診断が始まるとあって、社員の健康増進のためにウォーキングの継続支援プログラムを導入する企業も増えている。

市民グループ「グループタウンウォッチング(GTW)」の街歩きツアーに参加する女性たちが12月下旬、東京・両国駅近くに集まっていた。参加者の一人で千葉市に住む石井弘子さん(67)は、携帯電話の歩数計機能を活用している。「携帯電話なら持ち歩きしやすい。歩行時間と歩数の見当がつくようになりました」と話す。

NETT(ネット)による、中高年の携帯電話利用者には歩数計機能の要望が高いという。若者やビジネスマン向け



様々な機能の歩数計を持って街歩きに参加する女性たち。「道具も大事だけど、友だちとおしゃべりできることが何よりも励みになる」(東京都内で)

同プログラムは社会貢献活動と健康増進を運動させているのが特徴。参加者にはパソコンにつなぐことができるメモリー機能付きの歩数計が貸与され、歩数データをインタ

ネット上のサイトに記録していく。1年間の合計歩数がマイレージ(ポイント)に換算され、市民グループやNGOに寄付したり、電動歯ブラシセットなど健康グッズと交換したりすることができる仕組みだ。

プログラムに参加している同社人事部の女性(38)は「歩くことで社会貢献できるのが魅力。目標を持って階段の上り下りができるようになりました」と言う。

同プログラムは都内の健康サービス会社が昨年10月にスタートさせた。資生堂など12社の約5700人が取り組んでいるという。またNETTデータが開発した「クリエイティブヘルス三健人」というシステムも、歩数計とパソコンを使い、歩数に応じて健康グッズや商品券と交換できる。約4万人が利用登録している。

GTW代表の前田波留代さんは「仲間がいることはウォーキング継続のカギ。プログラムを活用することで歩く仲間を見つければ励みになるでしょう」と話している。

くらし 家庭

子どもを多く産む妻がしつづれないと機嫌が悪く八つ当たりしてきます。私が寝かした方が気楽なのですが、それでは妻の気が済まない。妻に心の余裕のないことは重々承知しているのに、早く帰

育児に完璧期する妻

気持ち伝えると「離婚してもいい。離婚しても構わない」と言われまいた。

妻も子も大事です。私が我慢すれば済むのですが、今までうつになって、まいそいで心配です。

(群馬・K男)

人生案内

野村 総一郎
(精神科医)

お子さん誕生で幸せの絶頂期かと思いきや、いざこがらしい状況ですね。「私」が我慢すれば済むことと2回も書いて、ご自身を納得させようとしておられますが、あなた自身がつづけては何もありません。

問題の中心は奥様の性格のようです。つまり、自分のペースから外れると感情不安定に陥りやすい、いわゆる「強迫性格」です。これは簡単に変わらないかもしれないんですが、考えてみると問題はそれだけではない。産後うつ病のなごり、新米ママとしての気苦労など、いろいろの要素が重なって現在の状況が生じ

許されるのでは?

現在の生活は親子3人で向き合い過ぎて、あまりに煮詰まっているように思えます。少し親御さんの援助を頼っても良いように思います。母子保健センターなど行政の子育て支援組織への相談とか、地域の育児サークルに参加して子育ての苦労話を共有する、なども役立つかもしれない。ご自身も、育児のことを離れて多少の憂さ晴らしをしても



ウォーキングマイレージで 医療費削減&社会貢献

健康増進と医療費の 適正化を図る

社員が歩いた歩数をポイントに換算し、貯めたマイレージに応じて企業が寄付を行う「ウォーキングマイレージ」普及活動が始まっている。企業は従業員の健康増進を図ることで欠勤が減るなど労働生産性が向上、貯まったマイレージポイントでアフリカにワクチンを送ったり、財団や研究機関にお金を寄付するなど、社会貢献にも寄与できる仕組みだ。また健保組合は、生活習慣としてウォーキングを定着させることにより、生活習慣病の予防に改善につながり、医療費が削減できるメリットがあるという。

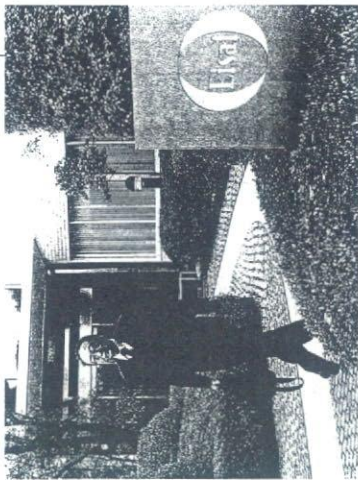
ウォーキングマイレージ事業の基盤整備には、厚生労働省科学研究費から補助金が、経営基盤強化から

は委託費が投入されている。運営事務局の㈱エイ・エム・アイの山中茂さんによると、「厚労科学研究費では井形昭弘、名古屋学芸大学学長を委員長に、「一歩の健康増進」を研究。今より一歩多く歩くことで医療費がどれだけ下がるか、ウォーキングを途中で断念せず、継続するための効果的な介入プログラムを研究しています。また、経産省の委託費では、運営システムを開発し、さらにこの事業を社会に定着させる方法論の構築のため、シリウス・インスティテュート(株)の船橋晴雄社長を委員長に、2月に普及推進委員会を組織しました。この2つを軸に事業を展開しているわけです」と言う。

マイレージポイントの換算は、1日当たり5000歩未満が0ポイント、5000歩台が5ポイントで、最善は2万5000歩以上

の20ポイントとなっている。また目標を設定し、一歩でも多く歩いてもらうため、ボーナスポイント制を導入している。マイレージポイント寄付額になり、1年間貯まったポイントで寄付をするわけだが、1ポイントの金額や寄付先の選定は、各企業の経営理念に基づいて決定してもらっている。

「これからの社会貢献、寄付のあり方について、メニューづくりをしていくところです」(山中さん)



ウォーキングマイレージに参加しているエイ・エム・アイ(後の下山園美さん)の携帯電話に歩数計がつけられており、歩数計を入れたまま歩数を歩くと自動的に歩数計が稼働する仕組みだ。今では歩数の歩数アップも、歩数アップも、「よくがんばっているね」と励ましてくれる。

「一歩の健康効果」を ITで実証研究中

「一歩の健康効果」を実証するため、昨年10月からエイ・エム・アイ(株)が

「毎日5000歩を、林道に100歩歩くだけでも、心拍数が平均100回増加する」というデータも、歩数計の重要性を説いている。



三井物産株式会社
E-sai推進委員会 委員長 三井博行さん

研究がスタートしている。エイ・エム・アイ健康保険組合・常務理事の中村澤太郎さんは言う。「健保組合では、4・5年前から秋の10月、11月の2カ月間に限り、体力づくりの一環としてウォーキングキャンペーンを行っています。10000名ぐらいの参加ですが、年々参加者が限定され、歩数は自己申告。何とかしなくてはならないという時期に、ウォーキングマイレージの話があったんです。健保組合の健康管理システムには、毎年の健康データ、レポートのデータが蓄積されているので、歩数と健康効果、医療費との関連を検証できます」。

参加者を募って13000名でスタートし、前半年で脱落は約50名。中間報告によると、50歳代などの年配者は、歩数歩数が、若い人は歩数が少なく、また脱落者は若い世代関係者に多く見受けられる傾向があるという。

「健康意識と年齢、参加意識と歩

数なども含め、これからの分析結果が今から楽しみです」(中村さん) 最終的な検証は、19年度末に行われる予定だ。

客観的データが モチベーションになる

ウォーキングマイレージの参加者は、2週間以内に歩数データをパソコンから運営事務局へ送る。日々の歩数が個人のカレンダーに記録され、推移をグラフで見ることがもできる。参加者のエイ・エム・アイ下山園美さんは、カレンダーが日記代わりになると言う。「5000歩の日がインフルエンザで寝込んでいたとか、歩数が多い日はゴルフへ行つたとか、電池切れで歩数が記録されなかったときは悔しかったなあ。1日平均1万歩の壁は厚いようだが、ハードルが低いほうが無理なく続けられるのかというところ、そうでもないらしい」。



E-sai健康保険組合
常務理事 中村澤太郎さん

「目標はちよつと高めのほうが達成感が得られます。私の場合は8000歩くらい。データはごまかせないので、歩数の自己申告方式より、今のほうが断然やる気が出ます」(下山さん)

「継続できるかどうかは、長期休暇がひとつの鍵になる」と言うのは中村さん。正月休みやゴールデンウィーク、夏休みの前には、「データは入れましたか。電池交換をしておきましょう」など、細かいサポートが必要だと言う。

また、同社の執行役で、ウォーキングマイレージ普及推進委員会のメンバーでもある三井博行さんは「参加者への刺激策として、たとえば、今のあなたの歩数だと、ワクチン何本分に相当しますと

か、「あなたの〇歩で子ども一人が救える」といった機能がつけるといいですね」と今後の展望を語る。

10月からは、エイ・エム・アイ神戸でも研究が始まる予定。また普及推進委員会では、企業・自治体・健保組合を対象にした拡大実証を先着20社3万名でスタートする。入会金は10万・3000円まで、企業規模で決まるが、今年度は無料。企業年会費は525円/1人で、これは歩数データやマイレージポイントなどを記録し、参加団体に提供する手数料となる。また、システムの運用費として、参加年会費が3780円/1人、歩数計の費用も必要となる。まだ始まったばかりの事業だが、今後の展開が大いに期待される。



▲会社のパソコンにUSBケーブルで歩数計を接続し、歩数データをパソコンに送信する様子。歩数計は、歩数計の画面に歩数データが表示されている。歩数計の画面には、歩数データが表示されている。歩数計の画面には、歩数データが表示されている。歩数計の画面には、歩数データが表示されている。



平成19年度井形班・生活習慣アンケートについて

開始前アンケートの結果概要 (日本通運健康保険組合)

日本通運健康保険組合

設問2 配偶者はいいますか。

Aグループ

	調査数	はい	いいえ	無回答
20代	4	2	2	-
	100.0	50.0	50.0	-
30代	56	45	11	-
	100.0	80.4	19.6	-
40代	66	62	4	-
	100.0	93.9	6.1	-
50代以上	95	89	5	1
	100.0	93.7	5.3	1.1
計	221	198	22	1
	100.0	89.6	10.0	0.5

Bグループ

	調査数	はい	いいえ	無回答
20代	6	1	5	-
	100.0	16.7	83.3	-
30代	51	39	12	-
	100.0	76.5	23.5	-
40代	77	70	7	-
	100.0	90.9	9.1	-
50代以上	83	76	6	1
	100.0	91.6	7.2	1.2
計	217	186	30	1
	100.0	85.7	13.8	0.5

女性

	調査数	はい	いいえ	無回答
20代	4	-	4	-
	100.0	-	100.0	-
30代	20	4	16	-
	100.0	20.0	80.0	-
40代	10	4	6	-
	100.0	40.0	60.0	-
50代以上	11	5	5	1
	100.0	45.5	45.5	9.1
計	45	13	31	1
	100.0	28.9	68.9	2.2

女性

	調査数	はい	いいえ	無回答
20代	9	1	7	1
	100.0	11.1	77.8	11.1
30代	15	6	9	-
	100.0	40.0	60.0	-
40代	7	3	4	-
	100.0	42.9	57.1	-
50代以上	16	6	10	-
	100.0	37.5	62.5	-
計	47	16	30	1
	100.0	34.0	63.8	2.1

日本通運健康保険組合

設問3 既住歴

Aグループ

男性

	調査数	高血圧	狭心症・心筋梗塞	その他の心臓病	脳卒中	がん	糖尿病	高脂血症	肝臓病	腎臓病	ぜん息	腰痛	肩の関節痛	ひざの関節痛及び疾患	足の筋肉、骨、関節の疾患	精神・ストレス	なし	無回答
20代	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	1	1	1	-
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50.0	-	50.0	25.0	25.0	25.0	-
30代	56	-	-	-	-	-	-	2	1	-	5	8	1	4	2	2	37	2
	100.0	-	-	-	-	-	-	3.6	1.8	-	8.9	14.3	1.8	7.1	3.6	3.6	66.1	3.6
40代	66	4	1	2	-	-	1	13	-	-	5	19	3	2	3	4	23	5
	100.0	6.1	1.5	3.0	-	-	1.5	19.7	-	-	7.6	28.8	4.5	3.0	4.5	6.1	34.8	7.6
50代以上	95	18	1	3	1	3	13	19	3	-	3	29	9	11	7	1	30	-
	100.0	18.9	1.1	3.2	1.1	3.2	13.7	20.0	3.2	-	3.2	30.5	9.5	11.6	7.4	1.1	31.6	-
計	221	22	2	5	1	3	14	34	4	1	13	58	13	19	13	8	91	7
	100.0	10.0	0.9	2.3	0.5	1.4	6.3	15.4	1.8	0.5	5.9	26.2	5.9	8.6	5.9	3.6	41.2	3.2

女性

	調査数	高血圧	狭心症・心筋梗塞	その他の心臓病	脳卒中	がん	糖尿病	高脂血症	肝臓病	腎臓病	ぜん息	腰痛	肩の関節痛	ひざの関節痛及び疾患	足の筋肉、骨、関節の疾患	精神・ストレス	なし	無回答
20代	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	-	2	-
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	25.0	-	-	25.0	-	50.0	-
30代	20	-	-	-	-	-	-	1	-	-	2	1	-	-	-	-	15	1
	100.0	-	-	-	-	-	-	5.0	-	-	10.0	5.0	-	-	-	-	75.0	5.0
40代	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	1	1	1	9	-
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10.0	-	10.0	10.0	10.0	90.0	-
50代以上	11	1	1	-	-	-	-	2	-	-	-	1	-	1	-	1	5	1
	100.0	9.1	9.1	-	-	-	-	18.2	-	-	-	9.1	-	9.1	-	9.1	45.5	9.1
計	45	1	1	0	0	0	0	3	0	0	2	4	0	2	2	2	31	2
	100.0	2.2	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	6.7	0.0	0.0	4.4	8.9	0.0	4.4	4.4	4.4	68.9	4.4

日本通運健康保険組合

設問3 既往歴

Bグループ

男性

	調査数	高血圧	狭心症・心筋梗塞	その他の心臓病	脳卒中	がん	糖尿病	高脂血症	肝臓病	腎臓病	ぜん息	腰痛	肩の関節痛	ひざの関節痛及び疾患	足の筋肉、骨、関節の疾患	精神・ストレス	なし	無回答
20代	6 100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1	1	-	3	-
30代	51 100.0	-	-	-	-	1	1	3	1	-	3	4	2	1	2	2	35	1
40代	77 100.0	9	1	2	2	2	3	13	4	1	4	21	4	3	4	4	30	2
50代以上	83 100.0	11.7	1.3	2.6	-	2.6	3.9	16.9	5.2	1.3	5.2	27.3	5.2	3.9	5.2	2.6	39.0	2.6
計	217 100.0	37 17.1	3 1.4	5 2.3	1 0.5	6 2.8	9 4.1	25 11.5	11 5.1	2 0.9	10 4.6	45 20.7	15 6.9	14 6.5	9 4.1	5 2.3	96 44.2	4 1.8

女性

	調査数	高血圧	狭心症・心筋梗塞	その他の心臓病	脳卒中	がん	糖尿病	高脂血症	肝臓病	腎臓病	ぜん息	腰痛	肩の関節痛	ひざの関節痛及び疾患	足の筋肉、骨、関節の疾患	精神・ストレス	なし	無回答
20代	9 100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	1	7	-
30代	15 100.0	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	3	3	1	1	-	9	1
40代	7 100.0	-	-	-	-	1	-	6.7	-	-	-	20.0	-	6.7	6.7	-	60.0	6.7
50代以上	16 100.0	2 12.5	-	-	-	14.3	-	14.3	-	14.3	14.3	14.3	-	-	-	1	42.9	-
計	47 100.0	2 4.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.1	2 4.3	2 4.3	2 4.3	2 4.3	2 4.3	10 21.3	2 4.3	4 8.5	2 4.3	2 4.3	24 51.1	2 4.3

日本通運健康保険組合

設問4 現在治療中の病気

Aグループ

男性

	調査数	高血圧	狭心症・心筋梗塞	その他の心臓病	脳卒中	がん	糖尿病	高脂血症	肝臓病	腎臓病	ぜん息	腰痛	肩の関節痛	ひざの関節痛及び疾患	足の筋肉、骨、関節の疾患	精神・ストレス	その他	なし	無回答
20代	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-
30代	56	-	-	-	-	-	-	1	-	-	1	1	-	-	-	2	2	41	8
	100.0	-	-	-	-	-	-	1.8	-	-	1.8	1.8	-	-	-	3.6	3.6	73.2	14.3
40代	66	3	1	1	-	-	-	4	-	-	2	3	-	-	2	4	12	31	8
	100.0	4.5	1.5	1.5	-	-	-	6.1	-	-	3.0	4.5	-	-	3.0	6.1	18.2	47.0	12.1
50代以上	95	18	1	1	1	1	10	11	-	-	1	9	5	3	3	1	9	40	3
	100.0	18.9	1.1	1.1	1.1	1.1	10.5	11.6	-	-	1.1	9.5	5.3	3.2	3.2	1.1	9.5	42.1	3.2
計	221	21	2	2	1	1	10	16	0	0	4	13	5	3	5	7	23	116	19
	100.0	9.5	0.9	0.9	0.5	0.5	4.5	7.2	0.0	0.0	1.8	5.9	2.3	1.4	2.3	3.2	10.4	52.5	8.6

女性

	調査数	高血圧	狭心症・心筋梗塞	その他の心臓病	脳卒中	がん	糖尿病	高脂血症	肝臓病	腎臓病	ぜん息	腰痛	肩の関節痛	ひざの関節痛及び疾患	足の筋肉、骨、関節の疾患	精神・ストレス	その他	なし	無回答
20代	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-
30代	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	18	1
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5.0	-	-	90.0	5.0
40代	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	6	1
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30.0	60.0	10.0
50代以上	11	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	7	1
	100.0	9.1	-	-	-	-	-	9.1	-	-	-	-	-	9.1	-	-	-	63.6	9.1
計	45	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	3	35	3
	100.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	2.2	2.2	0.0	6.7	77.8	6.7

日本通運健康保険組合

設問4 現在治療中の病気

Bグループ

男性

	調査数	高血圧	狭心症・心筋梗塞	その他の心臓病	脳卒中	がん	糖尿病	高脂血症	肝臓病	腎臓病	ぜん息	腰痛	肩の関節痛	ひざの関節痛及び疾患	足の筋肉、骨、関節の疾患	精神・ストレス	その他	なし	無回答
20代	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	4	-
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16.7	-	-	-	16.7	66.7	-
30代	51	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-	1	-	1	1	42	4
	100.0	-	-	-	-	2.0	2.0	2.0	2.0	-	-	-	-	2.0	-	2.0	2.0	82.4	7.8
40代	77	7	-	-	-	-	3	4	4	1	-	4	-	1	-	9	9	49	4
	100.0	9.1	-	-	-	-	3.9	5.2	5.2	1.3	-	5.2	-	1.3	-	11.7	63.6	5.2	
50代以上	83	26	1	2	-	1	5	6	2	-	-	3	2	2	-	11	40	4	
	100.0	31.3	1.2	2.4	-	1.2	6.0	7.2	2.4	-	-	3.6	2.4	2.4	-	13.3	48.2	4.8	
計	217	33	1	2	0	2	9	11	2	1	0	7	3	4	0	22	135	12	
	100.0	15.2	0.5	0.9	0.0	0.9	4.1	5.1	0.9	0.5	0.0	3.2	1.4	1.8	0.0	10.1	62.2	5.5	

女性

	調査数	高血圧	狭心症・心筋梗塞	その他の心臓病	脳卒中	がん	糖尿病	高脂血症	肝臓病	腎臓病	ぜん息	腰痛	肩の関節痛	ひざの関節痛及び疾患	足の筋肉、骨、関節の疾患	精神・ストレス	その他	なし	無回答
20代	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	1
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	77.8	11.1
30代	15	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	11	2
	100.0	-	-	-	-	-	6.7	-	-	-	-	6.7	-	-	-	-	-	73.3	13.3
40代	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-
	100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.0	-
50代以上	16	2	-	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	1	-	3	7	1
	100.0	12.5	-	-	-	-	6.3	12.5	-	-	-	-	-	-	6.3	-	18.8	43.8	6.3
計	47	2	0	0	0	0	2	2	0	0	0	1	0	0	1	1	3	32	4
	100.0	4.3	0.0	0.0	0.0	0.0	4.3	4.3	0.0	0.0	0.0	2.1	0.0	0.0	2.1	2.1	6.4	68.1	8.5

日本通運健康保険組合

設問5(1) 血圧を下げる薬

Aグループ

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	4	-	4	-
	100.0	-	100.0	-
30代	56	-	44	12
	100.0	-	78.6	21.4
40代	66	3	46	17
	100.0	4.5	69.7	25.8
50代以上	95	21	53	21
	100.0	22.1	55.8	22.1
計	221	24	147	50
	100.0	10.9	66.5	22.6

男性

Bグループ

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	6	-	5	1
	100.0	-	83.3	16.7
30代	51	-	43	8
	100.0	-	84.3	15.7
40代	77	7	58	12
	100.0	9.1	75.3	15.6
50代以上	83	26	44	13
	100.0	31.3	53.0	15.7
計	217	33	150	34
	100.0	15.2	69.1	15.7

女性

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	4	-	4	-
	100.0	-	100.0	-
30代	20	-	18	2
	100.0	-	90.0	10.0
40代	10	-	8	2
	100.0	-	80.0	20.0
50代以上	11	1	6	4
	100.0	9.1	54.5	36.4
計	45	1	36	8
	100.0	2.2	80.0	17.8

女性

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	9	-	7	2
	100.0	-	77.8	22.2
30代	15	-	14	1
	100.0	-	93.3	6.7
40代	7	-	7	-
	100.0	-	100.0	-
50代以上	16	2	9	5
	100.0	12.5	56.3	31.3
計	47	2	37	8
	100.0	4.3	78.7	17.0

日本通運健康保険組合

設問5(2) インスリン注射又は血糖を下げる薬

Aグループ

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	4	-	4	-
	100.0	-	100.0	-
30代	56	-	44	12
	100.0	-	78.6	21.4
40代	66	1	47	18
	100.0	1.5	71.2	27.3
50代以上	95	10	59	26
	100.0	10.5	62.1	27.4
計	221	11	154	56
	100.0	5.0	69.7	25.3

男性

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	6	-	5	1
	100.0	-	83.3	16.7
30代	51	1	43	7
	100.0	2.0	84.3	13.7
40代	77	3	62	12
	100.0	3.9	80.5	15.6
50代以上	83	4	51	28
	100.0	4.8	61.4	33.7
計	217	8	161	48
	100.0	3.7	74.2	22.1

Bグループ

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	4	-	4	-
	100.0	-	100.0	-
30代	20	-	18	2
	100.0	-	90.0	10.0
40代	10	-	8	2
	100.0	-	80.0	20.0
50代以上	11	-	7	4
	100.0	-	63.6	36.4
計	45	0	37	8
	100.0	0.0	82.2	17.8

女性

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	9	-	7	2
	100.0	-	77.8	22.2
30代	15	1	13	1
	100.0	6.7	86.7	6.7
40代	7	-	7	-
	100.0	-	100.0	-
50代以上	16	-	10	6
	100.0	-	62.5	37.5
計	47	1	37	9
	100.0	2.1	78.7	19.1

日本通運健康保険組合

設問5(3) コレステロール又は中性脂肪を下げる薬

Aグループ

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	4	-	4	-
	100.0	-	100.0	-
30代	56	1	44	11
	100.0	1.8	78.6	19.6
40代	66	4	45	17
	100.0	6.1	68.2	25.8
50代以上	95	16	58	21
	100.0	16.8	61.1	22.1
計	221	21	151	49
	100.0	9.5	68.3	22.2

男性

Bグループ

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	6	-	5	1
	100.0	-	83.3	16.7
30代	51	-	43	8
	100.0	-	84.3	15.7
40代	77	4	61	12
	100.0	5.2	79.2	15.6
50代以上	83	7	49	27
	100.0	8.4	59.0	32.5
計	217	11	158	48
	100.0	5.1	72.8	22.1

女性

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	4	-	4	-
	100.0	-	100.0	-
30代	20	-	18	2
	100.0	-	90.0	10.0
40代	10	-	8	2
	100.0	-	80.0	20.0
50代以上	11	1	7	3
	100.0	9.1	63.6	27.3
計	45	1	37	7
	100.0	2.2	82.2	15.6

女性

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	9	-	7	2
	100.0	-	77.8	22.2
30代	15	-	14	1
	100.0	-	93.3	6.7
40代	7	-	7	-
	100.0	-	100.0	-
50代以上	16	4	9	3
	100.0	25.0	56.3	18.8
計	47	4	37	6
	100.0	8.5	78.7	12.8

日本通運健康保険組合

設問5(4) 頭痛薬、解熱剤

Aグループ

男性

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	4	-	4	-
	100.0	-	100.0	-
30代	56	-	44	12
	100.0	-	78.6	21.4
40代	66	1	46	19
	100.0	1.5	69.7	28.8
50代以上	95	-	60	35
	100.0	-	63.2	36.8
計	221	1	154	66
	100.0	0.5	69.7	29.9

Bグループ

男性

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	6	-	5	1
	100.0	-	83.3	16.7
30代	51	1	42	8
	100.0	2.0	82.4	15.7
40代	77	2	63	12
	100.0	2.6	81.8	15.6
50代以上	83	1	51	31
	100.0	1.2	61.4	37.3
計	217	4	161	52
	100.0	1.8	74.2	24.0

女性

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	4	-	4	-
	100.0	-	100.0	-
30代	20	-	18	2
	100.0	-	90.0	10.0
40代	10	1	7	2
	100.0	10.0	70.0	20.0
50代以上	11	1	7	3
	100.0	9.1	63.6	27.3
計	45	2	36	7
	100.0	4.4	80.0	15.6

女性

	調査数	服用している	していない	無回答
20代	9	1	7	1
	100.0	11.1	77.8	11.1
30代	15	1	13	1
	100.0	6.7	86.7	6.7
40代	7	1	6	-
	100.0	14.3	85.7	-
50代以上	16	-	10	6
	100.0	-	62.5	37.5
計	47	3	36	8
	100.0	6.4	76.6	17.0

日本通運健康保険組合

設問5(5) その他の薬

Aグループ

性別	調査数	服用している	していない	無回答
男性	20代	4	2	2
		100.0	50.0	50.0
	30代	56	5	13
		100.0	8.9	23.2
40代	66	13	44	9
	100.0	19.7	66.7	13.6
50代以上	95	12	52	31
	100.0	12.6	54.7	32.6
計	221	30	136	55
	100.0	13.6	61.5	24.9

Bグループ

性別	調査数	服用している	していない	無回答	
男性	20代	6	1	5	
		100.0	16.7	83.3	
	30代	51	2	38	11
		100.0	3.9	74.5	21.6
40代	77	6	57	14	
	100.0	7.8	74.0	18.2	
50代以上	83	16	44	23	
	100.0	19.3	53.0	27.7	
計	217	25	144	48	
	100.0	11.5	66.4	22.1	

性別	調査数	服用している	していない	無回答	
女性	20代	4	1	3	
		100.0	25.0	75.0	
	30代	20	1	18	1
		100.0	5.0	90.0	5.0
40代	10	2	7	1	
	100.0	20.0	70.0	10.0	
50代以上	11	2	6	3	
	100.0	18.2	54.5	27.3	
計	45	6	34	5	
	100.0	13.3	75.6	11.1	

性別	調査数	服用している	していない	無回答	
女性	20代	9	1	6	
		100.0	11.1	66.7	
	30代	15	-	14	1
		100.0	-	93.3	6.7
40代	7	-	5	2	
	100.0	-	71.4	28.6	
50代以上	16	1	10	5	
	100.0	6.3	62.5	31.3	
計	47	2	35	10	
	100.0	4.3	74.5	21.3	

日本通運健康保険組合

設問6 現在の体重

Aグループ

男性

	調査数	40kg未満	40～50kg 未満	50～60kg 未満	60～70kg 未満	70～80kg 未満	80～90kg 未満	90kg以上
20代	4	-	-	-	2	1	1	-
	100.0	-	-	-	50.0	25.0	25.0	-
30代	56	-	-	4	21	18	11	2
	100.0	-	-	7.1	37.5	32.1	19.6	3.6
40代	66	-	-	3	26	32	2	3
	100.0	-	-	4.5	39.4	48.5	3.0	4.5
50代以上	95	-	1	13	30	38	12	1
	100.0	-	1.1	13.7	31.6	40.0	12.6	1.1
計	221	0	1	20	79	89	26	6
	100.0	0.0	0.5	9.0	35.7	40.3	11.8	2.7

女性

	調査数	40kg未満	40～50kg 未満	50～60kg 未満	60～70kg 未満	70～80kg 未満	80～90kg 未満	90kg以上
20代	4	-	2	2	-	-	-	-
	100.0	-	50.0	50.0	-	-	-	-
30代	20	-	10	8	2	-	-	-
	100.0	-	50.0	40.0	10.0	-	-	-
40代	10	-	4	5	1	-	-	-
	100.0	-	40.0	50.0	10.0	-	-	-
50代以上	11	-	3	4	4	-	-	-
	100.0	-	27.3	36.4	36.4	-	-	-
計	45	0	19	19	7	0	0	0
	100.0	0.0	42.2	42.2	15.6	0.0	0.0	0.0

Bグループ

男性

	調査数	40kg未満	40～50kg 未満	50～60kg 未満	60～70kg 未満	70～80kg 未満	80～90kg 未満	90kg以上
20代	6	1	-	-	2	1	2	-
	100.0	16.7	-	-	33.3	16.7	33.3	-
30代	51	-	-	5	22	13	8	3
	100.0	-	-	9.8	43.1	25.5	15.7	5.9
40代	77	-	-	6	34	21	9	7
	100.0	-	-	7.8	44.2	27.3	11.7	9.1
50代以上	83	-	-	10	35	24	10	4
	100.0	-	-	12.0	42.2	28.9	12.0	4.8
計	217	1	0	21	93	59	29	14
	100.0	0.5	0.0	9.7	42.9	27.2	13.4	6.5

女性

	調査数	40kg未満	40～50kg 未満	50～60kg 未満	60～70kg 未満	70～80kg 未満	80～90kg 未満	90kg以上
20代	9	-	5	4	-	-	-	-
	100.0	-	55.6	44.4	-	-	-	-
30代	15	-	4	10	1	-	-	-
	100.0	-	26.7	66.7	6.7	-	-	-
40代	7	-	-	5	2	-	-	-
	100.0	-	-	71.4	28.6	-	-	-
50代以上	16	-	9	4	2	1	-	-
	100.0	-	56.3	25.0	12.5	6.3	-	-
計	47	0	18	23	5	1	0	0
	100.0	0.0	38.3	48.9	10.6	2.1	0.0	0.0

日本通運健康保険組合

設問7 20歳の時の体重

Aグループ

男性

	調査数	40kg未満	40～50kg 未満	50～60kg 未満	60～70kg 未満	70～80kg 未満	80～90kg 未満	90kg以上	無回答
20代	4	-	1	2	1	2	-	-	-
	100.0	-	25.0	50.0	50.0	50.0	-	-	-
30代	56	-	14	28	10	3	3	1	-
	100.0	-	25.0	50.0	17.9	5.4	1.8	-	-
40代	66	-	22	32	10	2	-	-	-
	100.0	-	33.3	48.5	15.2	3.0	-	-	-
50代以上	95	1	3	41	35	12	2	-	1
	100.0	1.1	3.2	43.2	36.8	12.6	2.1	-	1.1
計	221	1	3	78	96	34	7	1	1
	100.0	0.5	1.4	35.3	43.4	15.4	3.2	0.5	0.5

女性

	調査数	40kg未満	40～50kg 未満	50～60kg 未満	60～70kg 未満	70～80kg 未満	80～90kg 未満	90kg以上	無回答
20代	4	-	1	2	-	-	-	-	1
	100.0	-	25.0	50.0	-	-	-	-	25.0
30代	20	-	8	11	-	1	-	-	-
	100.0	-	40.0	55.0	-	5.0	-	-	-
40代	10	-	4	6	-	-	-	-	-
	100.0	-	40.0	60.0	-	-	-	-	-
50代以上	11	-	6	5	-	-	-	-	-
	100.0	-	54.5	45.5	-	-	-	-	-
計	45	0	19	24	0	1	0	0	0
	100.0	0.0	42.2	53.3	0.0	2.2	0.0	0.0	0.0

日本通運健康保険組合

設問7 20歳の時の体重

Bグループ

男性

	調査数	40kg未満	40～50kg 未満	50～60kg 未満	60～70kg 未満	70～80kg 未満	80～90kg 未満	90kg以上	無回答
20代	6 100.0	-	-	2 33.3	1 16.7	2 33.3	1 16.7	-	-
30代	51 100.0	-	-	18 35.3	23 45.1	6 11.8	3 5.9	1 2.0	-
40代	77 100.0	-	-	29 37.7	31 40.3	12 15.6	1 1.3	-	2 2.6
50代以上	83 100.0	-	-	33 39.8	34 41.0	8 9.6	-	1 1.2	2 2.4
計	217 100.0	0 0.0	7 3.2	82 37.8	89 41.0	28 12.9	5 2.3	2 0.9	4 1.8

女性

	調査数	40kg未満	40～50kg 未満	50～60kg 未満	60～70kg 未満	70～80kg 未満	80～90kg 未満	90kg以上	無回答
20代	9 100.0	-	4 44.4	5 55.6	-	-	-	-	-
30代	15 100.0	-	6 40.0	7 46.7	1 6.7	-	-	-	1 6.7
40代	7 100.0	-	3 42.9	4 57.1	-	-	-	-	-
50代以上	16 100.0	-	10 62.5	4 25.0	2 12.5	-	-	-	-
計	47 100.0	0 0.0	23 48.9	20 42.6	3 6.4	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0

日本通運健康保険組合

設問7 過去最大の体重

Aグループ

男性

	調査数	40kg未満	40～50kg 未満	50～60kg 未満	60～70kg 未満	70～80kg 未満	80～90kg 未満	90kg以上	無回答
20代	4	-	-	-	2	1	-	1	-
	100.0	-	-	-	50.0	25.0	-	25.0	-
30代	56	-	-	3	15	20	11	7	-
	100.0	-	-	5.4	26.8	35.7	19.6	12.5	-
40代	66	-	-	-	13	34	12	7	-
	100.0	-	-	-	19.7	51.5	18.2	10.6	-
50代以上	95	-	-	5	26	40	17	7	-
	100.0	-	-	5.3	27.4	42.1	17.9	7.4	-
計	221	0	0	8	56	95	40	22	0
	100.0	0.0	0.0	3.6	25.3	43.0	18.1	10.0	0.0

女性

	調査数	40kg未満	40～50kg 未満	50～60kg 未満	60～70kg 未満	70～80kg 未満	80～90kg 未満	90kg以上	無回答
20代	4	-	-	3	-	-	-	-	1
	100.0	-	-	75.0	-	-	-	-	25.0
30代	20	-	4	12	3	-	1	-	-
	100.0	-	20.0	60.0	15.0	-	5.0	-	-
40代	10	-	1	7	1	1	-	-	-
	100.0	-	10.0	70.0	10.0	10.0	-	-	-
50代以上	11	-	-	6	4	-	-	-	1
	100.0	-	-	54.5	36.4	-	-	-	9.1
計	45	0	5	28	8	1	1	0	0
	100.0	0.0	11.1	62.2	17.8	2.2	2.2	0.0	0.0

日本通運健康保険組合

設問7 過去最大の体重

Bグループ

男性

	調査数	40kg未満	40～50kg 未満	50～60kg 未満	60～70kg 未満	70～80kg 未満	80～90kg 未満	90kg以上	無回答
20代	6	-	-	-	2	1	3	-	-
	100.0	-	-	-	33.3	16.7	50.0	-	-
30代	51	-	-	3	15	19	8	6	-
	100.0	-	-	5.9	29.4	37.3	15.7	11.8	-
40代	77	1	-	4	21	30	12	9	-
	100.0	1.3	-	5.2	27.3	39.0	15.6	11.7	-
50代以上	83	-	-	5	24	32	17	5	-
	100.0	-	-	6.0	28.9	38.6	20.5	6.0	-
計	217	1	0	12	62	82	40	20	0
	100.0	0.5	0.0	5.5	28.6	37.8	18.4	9.2	0.0

女性

	調査数	40kg未満	40～50kg 未満	50～60kg 未満	60～70kg 未満	70～80kg 未満	80～90kg 未満	90kg以上	無回答
20代	9	-	1	6	2	-	-	-	-
	100.0	-	11.1	66.7	22.2	-	-	-	-
30代	15	-	2	11	2	-	-	-	-
	100.0	-	13.3	73.3	13.3	-	-	-	-
40代	7	-	-	2	3	2	-	-	-
	100.0	-	-	28.6	42.9	28.6	-	-	-
50代以上	16	-	3	7	4	2	-	-	-
	100.0	-	18.8	43.8	25.0	12.5	-	-	-
計	47	0	6	26	11	4	0	0	0
	100.0	0.0	12.8	55.3	23.4	8.5	0.0	0.0	0.0

日本通運健康保険組合

設問8 最近一ヶ月間で、ストレスが多いと思われませんか。

Aグループ

	調査数	かなり少ない	少ない	ふつう	多い	かなり多い	無回答
20代	4	-	-	2	1	1	-
	100.0	-	-	50.0	25.0	25.0	-
30代	56	1	4	23	23	5	-
	100.0	1.8	7.1	41.1	41.1	8.9	-
40代	66	-	8	33	17	8	-
	100.0	-	12.1	50.0	25.8	12.1	-
50代以上	95	3	17	47	23	4	1
	100.0	3.2	17.9	49.5	24.2	4.2	1.1
計	221	4	29	105	64	18	1
	100.0	1.8	13.1	47.5	29.0	8.1	0.5

男性

	調査数	かなり少ない	少ない	ふつう	多い	かなり多い	無回答
20代	6	2	1	-	1	2	-
	100.0	33.3	16.7	-	16.7	33.3	-
30代	51	3	2	23	18	5	-
	100.0	5.9	3.9	45.1	35.3	9.8	-
40代	77	2	2	37	28	8	-
	100.0	2.6	2.6	48.1	36.4	10.4	-
50代以上	83	3	11	46	21	2	-
	100.0	3.6	13.3	55.4	25.3	2.4	-
計	217	10	16	106	68	17	0
	100.0	4.6	7.4	48.8	31.3	7.8	0.0

Bグループ

	調査数	かなり少ない	少ない	ふつう	多い	かなり多い	無回答
20代	4	-	1	3	-	-	-
	100.0	-	25.0	75.0	-	-	-
30代	20	-	2	12	5	1	-
	100.0	-	10.0	60.0	25.0	5.0	-
40代	10	-	2	5	3	-	-
	100.0	-	20.0	50.0	30.0	-	-
50代以上	11	-	1	6	3	1	-
	100.0	-	9.1	54.5	27.3	9.1	-
計	45	0	6	26	11	2	0
	100.0	0.0	13.3	57.8	24.4	4.4	0.0

女性

	調査数	かなり少ない	少ない	ふつう	多い	かなり多い	無回答
20代	9	1	-	4	2	2	-
	100.0	11.1	-	44.4	22.2	22.2	-
30代	15	-	1	9	5	-	-
	100.0	-	6.7	60.0	33.3	-	-
40代	7	-	-	4	3	-	-
	100.0	-	-	57.1	42.9	-	-
50代以上	16	-	-	9	5	2	-
	100.0	-	-	56.3	31.3	12.5	-
計	47	1	1	26	15	4	0
	100.0	2.1	2.1	55.3	31.9	8.5	0.0

日本通運健康保険組合

設問9 現在タバコを吸っていますか。

Aグループ

性別	調査数	吸わない	以前は吸っていたが止めた	吸っている	無回答
男性	20代	4	3	1	-
		100.0	75.0	25.0	-
	30代	56	22	21	-
		100.0	39.3	37.5	-
40代	66	23	26	17	-
	100.0	34.8	39.4	25.8	-
	95	21	35	39	-
50代以上	100.0	22.1	36.8	41.1	-
	221	69	74	78	0
計	100.0	31.2	33.5	35.3	0.0

Bグループ

性別	調査数	吸わない	以前は吸っていたが止めた	吸っている	無回答
男性	20代	6	3	2	-
		100.0	50.0	33.3	-
	30代	51	23	18	-
		100.0	45.1	35.3	-
40代	77	21	27	29	-
	100.0	27.3	35.1	37.7	-
	83	21	34	28	-
50代以上	100.0	25.3	41.0	33.7	-
	217	68	72	77	0
計	100.0	31.3	33.2	35.5	0.0

性別	調査数	吸わない	以前は吸っていたが止めた	吸っている	無回答
女性	20代	4	4	-	-
		100.0	100.0	-	-
	30代	20	19	1	-
		100.0	95.0	5.0	-
40代	10	9	-	1	-
	100.0	90.0	-	10.0	-
50代以上	11	10	-	-	1
	100.0	90.9	-	-	9.1
計	45	42	1	1	1
	100.0	93.3	2.2	2.2	2.2

性別	調査数	吸わない	以前は吸っていたが止めた	吸っている	無回答
女性	20代	9	7	2	-
		100.0	77.8	22.2	-
	30代	15	14	1	-
		100.0	93.3	6.7	-
40代	7	5	1	1	-
	100.0	71.4	14.3	14.3	-
50代以上	16	12	2	2	-
	100.0	75.0	12.5	12.5	-
計	47	38	4	5	0
	100.0	80.9	8.5	10.6	0.0