

女子に比して高い傾向はみられたが有意差はみられなかった。また、食べることに興味や興味があるほうが QOL 平均得点は高く、健康観も高かった。朝食を家族と食べている方が一人で食べるより高かった。また、食事の準備を手伝う方がしない方より QOL が高く、健康観も高かった。(図 1a, b, c, d, e)

健康観と QOL 得点は全ての中学校で相関がみられた。健康観と睡眠は新魚目中学校を除いた全ての中学校で相関がみられた。健康観と家庭は全ての中学校で相関がみられた。健康観と勉強、友達、役割は奈良尾中学校を除いた全ての中学校で相関がみられた。健康観と自分自身、自己表現は奈良尾中学校を除いた全ての中学校で相関がみられた。

②大人の健康観と中学生の健康観の比較  
前期の研究で大人の健康と生活習慣について調査した結果睡眠と健康状態、睡眠とストレスとの関連が見られた。その時の主観的健康観と睡眠のデータをを用いて大人と中学生とを比較した(表 2)。若松、有川、奈良尾地域では健康観において中学生の方が大人より有意に高かった。上五島、新魚目地域では睡眠において大人の方が中学生より有意に高かった。

#### D. 考察

生活習慣病の予防は子供の時から始めなければならない。今回、新上五島町の全中学生に食と健康に関する QOL 調査を実施した。その結果主観的健康観と QOL は相関があり高い健康観は QOL を高くする可能性がある。健康観を高めるには睡眠をとり、朝食を家族と共に食べ、食事の準備を手伝うことが大切である。友達や家族との人間関係を大切に自分自身を受け入れ、自己を向上させることが QOL を高くする。今後は大人の QOL 調査も実施して健康観と健康行動について子供の QOL との関係をもていきたい。

#### E. 研究発表

なし

#### F. 知的財産権の出願・登録状況

なし

#### G. 研究協力者

末田 拓 上五島保健所

笠戸由美子 新上五島町健康保険課

表1 子どもの食とQOLに関するアンケート回収状況

中学校	学年	配布数	回収数	回収率
若松	1	29	25	86.2%
	2	37	37	100.0%
	3	41	40	97.6%
	計	107	102	95.3%
上五島	1	91	82	90.1%
	2	70	68	97.1%
	3	95	93	97.9%
	計	256	243	94.9%
魚目	1	27	27	100.0%
	2	14	14	100.0%
	3	16	16	100.0%
	計	57	57	100.0%
北魚目	1	21	21	100.0%
	2	20	20	100.0%
	3	21	21	100.0%
	計	62	62	100.0%
有川	1	48	47	97.9%
	2	73	73	100.0%
	3	58	56	96.6%
	計	179	176	98.3%
奈良尾	1	19	19	100.0%
	2	23	23	100.0%
	3	28	28	100.0%
	計	70	70	100.0%
全体	1	235	221	94.0%
	2	237	235	99.2%
	3	259	254	98.1%
	計	731	710	97.1%

図1a 子どもの食とQOLに関するアンケート結果：若松中学（全体）

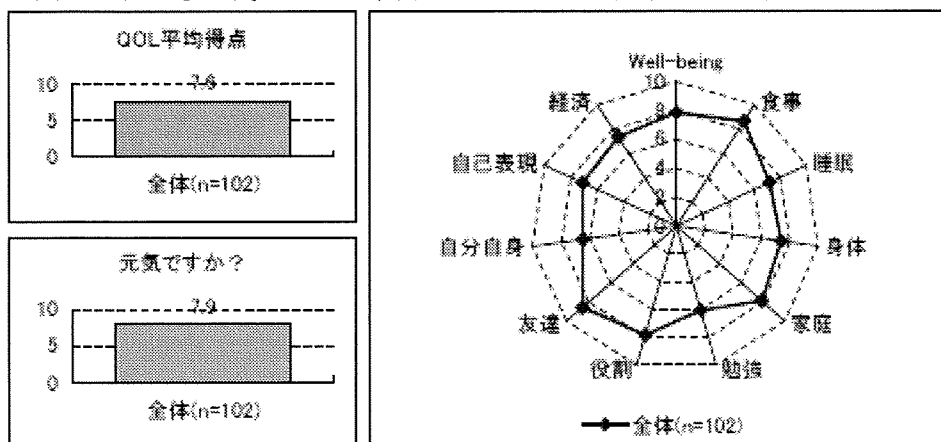
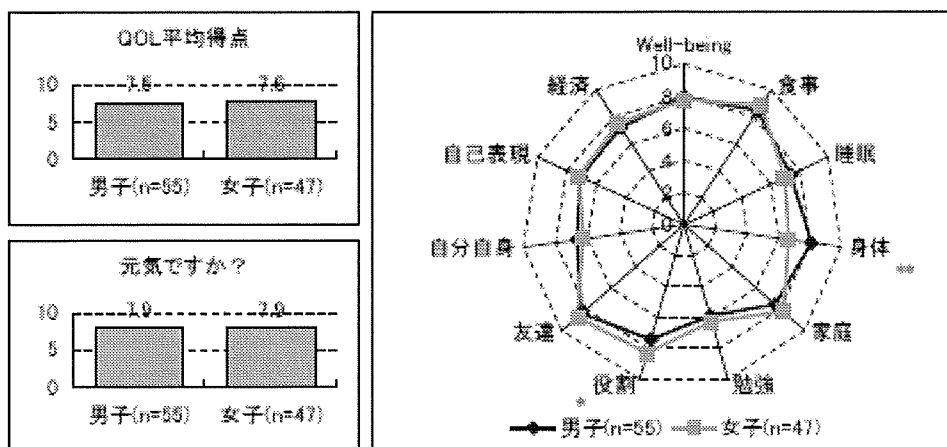
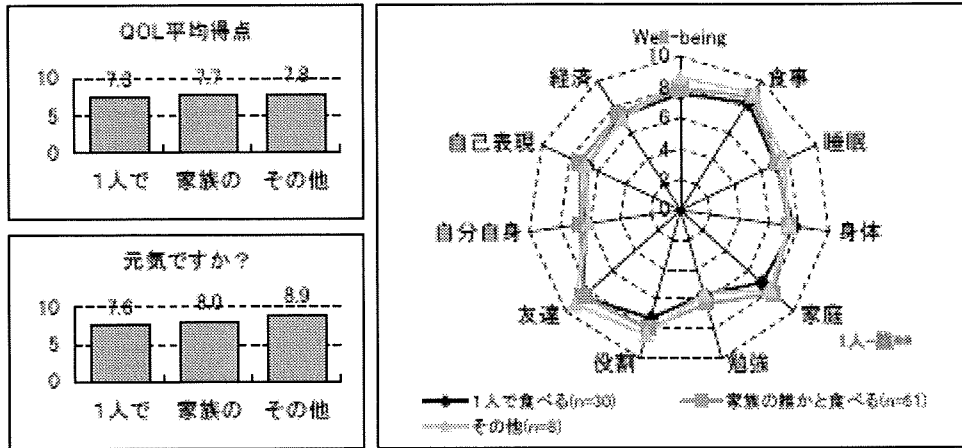


図1b 子どもの食とQOLに関するアンケート結果：若松中学（性別）



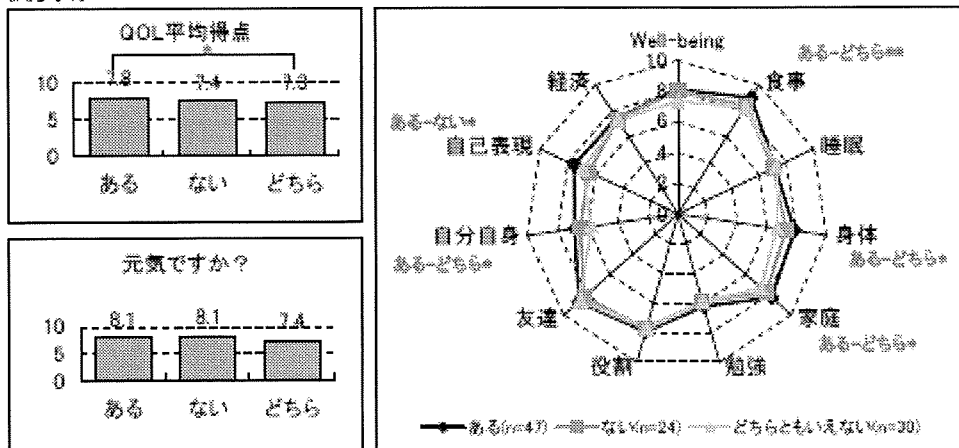
\*P<0.05 \*\*P<0.01

図 1c 子どもの食と QOL に関するアンケート結果：若松中学（朝食を誰と食べるか）



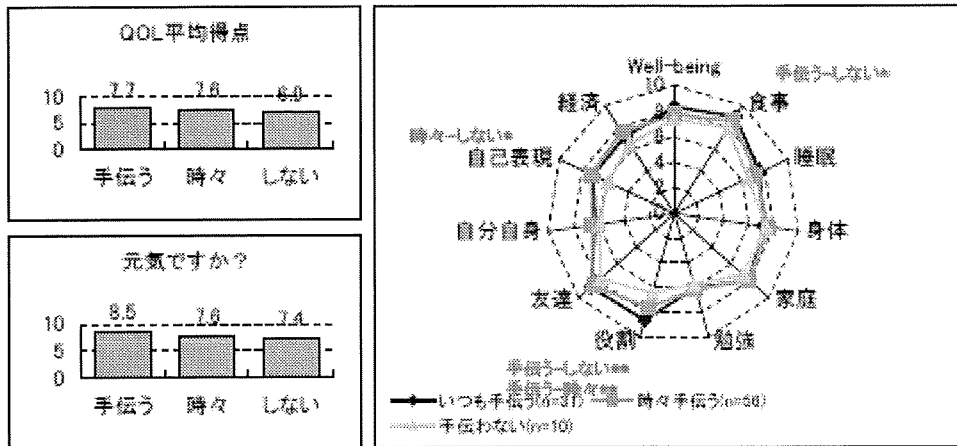
\*P<0.05 \*\*P<0.01

図 1d 子どもの食と QOL に関するアンケート結果：若松中学（食べることへの関心や興味）



\*P<0.05 \*\*P<0.01

図 1e 子どもの食と QOL に関するアンケート結果：若松中学（食事の準備を手伝うか）



\*P<0.05 \*\*P<0.01

表 2 大人の健康観と中学生の健康観の比較

地区区分	区分	N	平均値	標準偏差	平均値の標準誤差	P値	
若松	健康比較	中学生2010	101	7.9	2.1	.21	0.004
		大人2007	52	6.9	2.0	.28	
	睡眠比較	中学生2010	101	7.2	2.0	.20	0.313
		大人2007	52	7.6	2.4	.34	
上五島	健康比較	中学生2010	241	7.9	2.3	.15	0.254
		大人2007	126	7.7	1.8	.16	
	睡眠比較	中学生2010	242	6.7	2.3	.15	<0.001
		大人2007	127	7.6	2.0	.18	
新魚目	健康比較	中学生2010	119	8.1	2.1	.19	0.091
		大人2007	80	7.6	1.9	.22	
	睡眠比較	中学生2010	119	6.8	2.0	.18	0.006
		大人2007	78	7.7	2.3	.26	
有川	健康比較	中学生2010	176	8.1	2.1	.15	0.013
		大人2007	131	7.6	1.8	.16	
	睡眠比較	中学生2010	176	7.3	2.1	.16	0.013
		大人2007	132	7.5	2.3	.20	
奈良尾	健康比較	中学生2010	69	8.7	1.7	.21	0.002
		大人2007	55	7.8	1.5	.20	
	睡眠比較	中学生2010	70	7.5	2.4	.29	0.485
		大人2007	55	7.8	2.3	.32	

## 子どもの食とQOL（生活の質）に関するアンケート

### 1) ご自分のことについて

#### 1. 学年と性別についてお答え下さい。（1つだけ○をして下さい）

- a. 1年生男子      b. 1年生女子      c. 2年生男子      d. 2年生女子  
e. 3年生男子      f. 3年生女子

#### 2. 一緒に住んでいる方は何人ですか。（本人を含む）

- a. 2人      b. 3人      c. 4人      d. 5人      e. 6人以上（    人）

#### 3. 一緒に住んでいる方はどなたですか。（住んでいる方すべてに○をつけて下さい）

父・母・兄・姉・弟・妹・祖父・祖母・他（            ）

#### 4. ア. きょうだいは何人ですか。

- a. いない      b. 1人      c. 2人      d. 3人      e. 4人      f. 5人以上

#### イ. あなたは、上から何番目ですか。

- a. 1番目      b. 2番目      c. 3番目      d. 4番目以降（    ）番目

#### 5. 住んでいる地区はどちらですか。

（                            ）地区（郷）

### 2) 生活習慣について教えて下さい。

#### 1. 朝は何時に起きますか。（どれか1つに○をして下さい）

- a.                    ~6:00      b. 6:00~6:30      c. 6:30~7:00  
d. 7:00~7:30      e. 7:30~

#### 2. 夜は何時に寝ますか。（どれか1つに○をして下さい）

- a.                    ~20:00                    b. 20:00~21:00  
c. 21:00~22:00                    d. 22:00~23:00  
e. 23:00~

3) 食生活について教えてください。

1. 朝ごはんは食べていますか。(どれか1つに○をして下さい)

- a. 毎日食べる
- b. 週4～5回食べる
- c. 週2～3回食べる
- d. 食べない

(1-②) d 食べない と答えた方におたずねします。理由はなんですか。

- a. 食べる時間がないから
- b. 食欲がないから
- c. いつも朝は食べないから
- d. 太りたくないから
- e. その他 ( )

2. 朝食にかかる時間はどのくらいですか。(どれか1つに○をして下さい)

- a. 10分以内
- b. 10～20分以内
- c. 20～30分
- d. その他 ( ) 分

3. 朝食で良く食べるメニューを教えてください。

ア. ふだん食べる朝食の主食は何ですか。(良く食べるもの2つに○をして下さい)

- a. ごはん
- b. おにぎり
- c. 食パン
- d. 麺
- e. 食べない
- g. その他 ( )

イ. 汁物は何を飲んで(食べて)いますか。(良く飲むもの2つに○をして下さい)

- a. みそ汁
- b. 牛乳
- c. スープ
- d. ジュース
- e. 飲まない(食べない)
- f. その他 ( )

ウ. 主菜は何をたべますか。(良く食べるもの2つに○をして下さい)

- a. 卵料理
- b. 肉料理
- c. 魚料理
- d. 納豆
- e. 食べない
- f. 野菜料理
- g. その他 ( )

エ. 主食、主菜、汁物以外には何を食べますか。(良く食べる物2つに○をして下さい)

- a. 果物
- b. ヨーグルト
- c. チーズ
- d. 漬物
- e. ふりかけ
- f. 食べない
- g. その他 ( )

オ. 嫌いな物がありますか。(特に嫌いなもの3つ書いて下さい)

( )

カ. 朝ごはんを食べている時の様子を教えてください。(どれか1つに○をして下さい)

- a. 家族と話しながら食べる。
- b. テレビを見ながら食べる。
- c. 本(マンガや雑誌)を読みながら食べる。
- d. 音楽を聴きながら食べる。
- e. 携帯電話で話したり、メールをしながら食べる。
- f. その他 ( )

キ. 家で食事をする時、誰と食べることが多いですか。(朝と夜それぞれ1つに○をして下さい)

- (朝) a. 1人で食べる    b. 家族の誰かと食べる    c. その他 (       )  
(夜) b. 1人で食べる    b. 家族の誰かと食べる    c. その他 (       )

ク. 家で食事をする時、食事のあいさつ (いただきます・ごちそうさま) をしますか。  
どれか1つに○をして下さい。

- a. 必ずする    b. ときどきする    c. あまりしない    d. 全くしない

4. おやつ (間食) について教えてください。

ア. どのくらいの頻度で食べますか。

- a. 毎日    b. 週4～5日    c. 週2～3日    d. 食べない

イ. 主に何を食べますか。 (良く食べるもの2つに○をつけて下さい)

- a. スナック菓子    b. チョコレート    c. せんべい    d. クッキー類  
e. 果物    f. パン    g. おにぎり    h. アイス    i. その他 (       )

ウ. 主に何を飲みますか。 (良く飲むもの2つに○をして下さい)

- a. 牛乳    b. スポーツドリンク    c. ジュース・炭酸    d. 緑茶・麦茶  
e. コーヒー・紅茶    f. 水    g. その他 (       )

5. 食べること (飲むこと) についておたずねします。

ア. 食べること (飲むこと) について興味や関心がありますか。

- a. ある    b. ない    c. どちらともいえない

イ. a. ある と答えた方におたずねします。食べること (飲むこと) のどんなところに関心がありますか。 (当てはまるものすべてに○をつけて下さい)

- a. 栄養や食事のバランス    b. 健康や成長    c. おいしさ (味)  
d. 安全性    e. 食品表示    f. 添加物    g. 賞味期限  
h. その他 (       )

ウ. 食事の準備をする時、お手伝いをしていますか。

- a. いつも手伝う    b. 時々手伝う    c. 手伝わない

エ. 上記のウ. で a. または b. と答えた方におたずねします。どんなお手伝いをしていますか。 (手伝っていることすべてに○をつけて下さい)

- a. 調理    b. 盛り付け    c. 食卓に並べる  
d. 後片付け (食器を台所に運ぶ・食器を洗う)  
e. その他 (       )

次に、あなたの今の気持ちについて教えてください。

下のように、あてはまる場所に自由に○をつけて下さい。

例) 「動物は好きですか」

☆ 「とってもそう思う」 (大好き) と思う時はこのように○をつけます。

--	--	--	--	--

はい

いいえ

☆ 「だいたいそう思う」 (好きなほう) と思う時はこのように○をとけます。

--	--	--	--	--

はい

いいえ

☆ 「そう思わない」 (嫌い) と思う時はこのように○をつけます。

--	--	--	--	--

はい

いいえ

1. 毎日の生活は楽しいですか。

--	--	--	--	--

はい

いいえ

2. 毎日の生活に満足していますか。

--	--	--	--	--

はい

いいえ

3. 自分は元気だと思えますか。

--	--	--	--	--

はい

いいえ

4. 食欲はありますか。

--	--	--	--	--

はい

いいえ

5. 食事をおいしく食べられますか。

--	--	--	--	--

はい

いいえ

6. 食事に満足していますか。

--	--	--	--	--

はい

いいえ

7. ぐっすり眠れますか。

--	--	--	--	--

はい

いいえ

8. こわい夢をみますか。

--	--	--	--	--

はい

いいえ

9. 運動をよくしますか。

--	--	--	--	--

はい

いいえ



	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ
10. 運動をすることは好きですか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ
11. 家では楽しく過ごせますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ
12. 家族とよく話しますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ
13. 困った時に家族は力になってくれますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ
14. 家族はあなたのことを、大切にしてくれていると思いますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ
15. 勉強は楽しいですか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ
16. 勉強を頑張っていますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ
17. 授業中、先生の話をじっと聞けますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ
18. 学校で、当番を一生懸命にやっていますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ
19. 当番をきちんとできますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ
20. 友達と遊ぶことは楽しいですか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ
21. 何でも言い合える友達がありますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ
22. 友達に心配なことを相談できますか。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	はい				いいえ

- はい 100% いいえ
23. 困った時に助けてくれる友達はいますか。
- はい 100% いいえ
24. 友達が困っていたら、助けようと思いますか。
- はい 100% いいえ
25. 自分のことは好きですか。
- はい 100% いいえ
26. 自分を大切にしていますか。
- はい 100% いいえ
27. 自分は頑張っていると思いますか。
- はい 100% いいえ
28. がまんすることができますか。
- はい 100% いいえ
29. いやなことは、いやといえますか。
- はい 100% いいえ
30. 自分の思っていることを、相手に伝えることができますか。
- はい 100% いいえ
31. おこずかいに満足していますか。
- はい 100% いいえ
32. おこずかいを自分でうまく使えますか。

どうもありがとうございました。

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）  
分担研究報告書

離島・農村地域における効果的な生活習慣病対策の運用と展開に関する研究

－鹿児島県離島での対策の実施と評価－

分担研究者 嶽崎 俊郎 鹿児島大学大学院医歯学総合研究科教授

研究要旨

鹿児島県離島地域において効果的な生活習慣病対策を行うために、奄美市における社会環境・保健医療資源の実態把握、および特定健診・特定保健指導の実施状況等についての情報を収集した。更に地域保健スタッフを対象に研修会を実施し、現場の情報を収集するとともに、研究班から情報提供を行った。奄美市は、比較的、医療機関や介護施設は充実していたが、保健に関わるマンパワー不足が示唆された。研修会では、特定健診の受診率を上げるために個別訪問等の取組みが有効であるとの事例や意見が多く得られた。一方、現場の抱える問題として、マンパワー不足も指摘された。特定健診を基盤とした効果的な生活習慣病対策を実施するに当たっては、十分なマンパワーの確保が不可欠である。今後、市町村だけでなく、国からの保健に関わるマンパワーの支援を含めた生活習慣病対策が望まれる。

A. 研究目的

鹿児島県離島地域において効果的な生活習慣病対策を行うために、1) 社会環境・保健医療資源の実態把握、2) 生活習慣病（脳卒中、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、脂質異常、メタボリックシンドローム）の実態把握、3) 特定健診・特定保健指導の実施と評価、4) 非肥満のハイリスク者への保健指導の効率的な実施、5) ポピュレーションアプローチ（運動、食生活改善のための環境整備、健康教育キャンペーン）の実施と評価、6) 医療費への影響の評価を行い、予防対策の実現可能性や効果を検証する。

(2) 方法

研究の初年度となる本年度は、奄美市健康増進課の協力を得て、同市における社会環境・保健医療資源の実態把握、および特定健診・特定保健指導の実施状況の実施状況等についての情報を収集した。更に所轄保健所である名瀬保健所管内の全6市町村の保健スタッフを対象に研修会を実施し、他市町村の特定健診・特定保健指導の実施状況や健康増進活動について情報を収集するとともに、予防対策の向上に向けて、研究班から情報提供を行った。

B. 研究対象および方法

(1) 対象

鹿児島県の奄美大島に位置する奄美市を対象地域とする。奄美大島は面積と人口が日本で2番目に大きい離島であり、2006年3月に名瀬市と笠利町、住用村が合併してできた奄美市の他に、2村2町がある。全島の人口は70,462人（2005年国勢調査）であり、奄美市の人口は4万7千人（2009年4月）である。

C. 研究結果

1) 社会環境・保健医療資源

奄美大島は離島としては大きく、その中心である奄美市における社会的環境は、本土の地方都市と遜色ない。大手スーパーが1店舗あり、24時間営業のコンビニエンスショップが2005年に開店した。産業分類別就業者数では、第3次産業が76.4%、第2次産業が21.5%で、第1次産業は2.1%に過ぎない（2007年）。島内の医療資源も奄美市に集中

しており、315床の県立病院の他、複数の病院や比較的多くの診療所が存在し、10万人あたりの常勤医師数も261人と多い。

一方、保健医療資源としての保健師の数は、研究班で調査した他の離島地域と比べ半分ほどであった(表1)。食生活改善推進員の数も同様であり、マンパワーの不足が示唆された。介護支援センターの数は比較的多く、介護施設は医療機関とともに比較的充実していた。

## 2) 特定健診受診率

2008年における奄美市の基本健診受診率は、40歳以上の男で23.4%、女で36.3%、合計29.9%と高くなかった(表1)。

## 3) 研修会の実施

2010年1月19日に奄美市保健センターで実施した。名瀬保健所管内の奄美市(笠利支所、住用支所を含む)、龍郷町、大和村、宇検村、瀬戸内町、喜界町の保健スタッフに加え、研究班から8名、医学生1名、保健師2名、栄養士7名が参加した。それぞれの市町村が特定健診と特定保健指導に加え、地域特有の健康増進活動を紹介し、問題点と改善に関して、活発な意見交換が行われた。

特定健診に関しては、島内でも受診率の高い(59.2%)地域と、低い地域(23.0%)があった。高い地域においては、元々、住民の健康意識が高いことに加え、保健スタッフが個別訪問して受診を勧めていた。また、医療機関受診者を除外し、特定健診対象者を絞りこんでいる市町村もあり、絞り込んだ後の受診率は42%であった。

また、奄美市にあるタラソセラピーの施設を活用した保健指導も行われていた。一方、同施設のない地域では、市町村が手作りで作った簡易施設を活用し、地域の特性を生かしたタラソセラピーの取組みも紹介された。

いずれの市町村からも研究班の班員から得られた情報は参考になったとの意見が得られた。個別訪問等の取組みが有効であるこ

とは理解しているが、マンパワー不足で対応が困難である市町村も多く存在した。

## D. 考察

本年度は、鹿児島県離島地域において効果的な生活習慣病対策を行うために、基礎的な情報を収集し、さらに現場で研修会を実施した。他離島地域との比較で、奄美市は、比較的、医療機関や介護施設は充実していることが判明したが、保健に関わるマンパワー不足が示唆された。

研修会は、地域の実情を知ることができる上に、現場の問題点について生の声を収集することができ、今後の生活習慣病対策を検討する上で、大変、有益であった。さらに、現場保健スタッフにとっても、保健活動の改善に向け、貴重な情報が得られた。本研修会では、特定健診の受診率を上げるためには、個別訪問等の取組みが有効であるとの事例や意見が多く得られた。一方、現場の抱える問題として、マンパワー不足も指摘された。特定健診を基盤とした効果的な生活習慣病対策を実施するに当たっては、十分なマンパワーの確保が不可欠である。マンパワーを増強しないまま、保健活動の増強を図ることは、現場の疲弊を招く。今後、市町村だけでなく、国からの保健に関わるマンパワーの支援を含めた生活習慣病対策が必要である。

## E. 結論

鹿児島県離島地域において効果的な生活習慣病対策を行うために、基礎的な情報を収集し、さらに現場で研修会を実施した。奄美市は、比較的、医療機関や介護施設は充実していたが、保健に関わるマンパワー不足が示唆された。特定健診を基盤とした効果的な生活習慣病対策を実施するに当たっては、十分なマンパワーの確保が不可欠である。今後、市町村だけでなく、国からの保健に関わるマンパワーの支援を含めた生活習慣病対策が望まれる。

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

H. 研究協力者

平佐田和代（鹿児島大学大学院医歯学総合研究科国際島嶼医療学講座大学院生）

嘉原孝治（奄美市健康増進課長）

俵 淳子（奄美市健康増進課保健師）

表1. 奄美市の基本特性

基本検診 2008 年	男-40 歳以上受診者数／対象者数	1,171/5,009	
	男-65 歳以上受診者数／対象者数	624/1,650	
	女-40 歳以上受診者数／対象者数	1,874/5,160	
	女-65 歳以上受診者数／対象者数	829/2,000	
保健医療福祉の施設 2005 年前後	保健センターの数	1	
	学校給食センターの数	18	
	学校以外の給食センターの数	1	
	屋外運動施設(自治体)の数	5	
	屋外運動施設(民間)の数	0	
	屋内運動施設(自治体)の数	5	
	屋内運動施設(民間)の数	4	
	ウォーキング道路の整備状況の数	9	
	老人保健施設の数	1	
	介護支援センターの数	6	
	特別養護老人ホームの数	3	
	保健医療福祉の人材 2005 年	市町村(常勤・公務員)保健師の数	8
		市町村(常勤・公務員)栄養士の数	1
市町村(常勤・公務員)運動指導士の数		0	
市町村(常勤・公務員)訪問看護師の数		1	
市町村(常勤・公務員)ケアマネージャの数		6	
市町村(常勤・公務員)ヘルパーの数		0	
運動指導士の数		不明	
リハビリ指導士の数		不明	
健康づくり関係の地区組織(食生活改善推進員協議会 や健康づくり推進協議会など)		食生活改善推進員(61) 保健推進員(25)	
保健医療福祉の特徴	母子保健推進員(25) 医療機関および介護施設が充実している		
介護保険 2008 年	男—65 歳以上要介護+要支援者数 (要支援者数)	749(178)	
	女—65 歳以上要介護+要支援者数 (要支援者数)	2,158(781)	
	男—65 歳以上寝たきり数(再掲)	不明	
	女—65 歳以上寝たきり数(再掲)	不明	
国民健康保険 2008 年	被保険者数	17269	
	被保険者一人当たりの入院医療費	11,375 円	
	被保険者一人当たりの入院外医療費	11,309 円	
	5 月分	被保険者一人当たりの循環器疾患入院医療費	990.4 円
	5 月分	被保険者一人当たりの循環器疾患入院外医療費	1,572.9 円
	5 月分	被保険者一人当たりの循環器疾患以外入院医療費	7,507.1 円
	5 月分	被保険者一人当たりの循環器疾患以外入院外医療費	7,016.5 円

厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）  
分担研究報告書

離島・農村地域における効果的な生活習慣病対策の運用と展開に関する研究

－島根県離島での対策の実施と評価－

分担研究者 岸本 拓治 鳥取大学医学部教授

研究要旨

知夫里島は本土から沖合約 40km に位置する隠岐諸島のひとつで、人口規模が小さく、高齢化率が高い一島一村の村である。そこで、小規模人口の離島における生活習慣病対策の運用と展開について研究をおこなう。

本年度は、対策の運用と展開をおこなうにあたり、当該地域の社会資源、健康実態、生活実態、特定健診・特定保健指導実施状況を把握した。その結果、65 歳未満男性における肥満や糖尿病を中心とした生活習慣病対策の重要性と住民組織の活用の可能性が示唆された。

A. 研究目的

知夫里島は日本海に浮かぶ隠岐諸島のひとつで、漁業と畜産を主たる産業とする一島一村の村である。規模が小さい島であるため、活用できる資源は多くはないが、熱心な保健活動への取り組みにより、県内でも高い平均寿命、平均自立期間を達成してきた。一方で、離島においても生活習慣の変化が及んでおり、今後若年期から壮年期世代の生活習慣病増加が懸念されている。平成 20 年度より導入された特定健診・特定保健指導は効果的に運用することにより本課題への対策となりえる。そこで、離島という限られた社会資源の中で、特定健診・特定保健指導とこれまでの保健活動を組み合わせて、効果的な生活習慣病対策を検討することを本研究の目的とする。

平成 21 年度は対策の検討に先立ち、当該地域の社会資源、健康実態、生活実態、特定健診・特定保健指導の実施状況を把握した。

B. 研究方法

(1) 社会環境・保健医療資源の実態把握

(2) 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常、メタボリックシンドローム）の実態把握

(3) 特定健診の受診状況・特定保健指導の実施状況

上記（1）～（3）については、既存の資料やデータを用いて調査をおこなった。

(4) 研究班共通アンケート調査の実施

当該地域は新たに調査に加わった地域のため、平成 18～20 年度厚生科学研究費助成において対象地域でおこなわれた生活習慣の把握を目的としたアンケート調査を実施した。以下に調査方法を記す。

平成 21 年 9 月～10 月に、当該地域に在住の 20 歳以上の全村民 512 人を調査対象として実施した。アンケートは、各地区区長が戸別に配布した。回答したアンケートは各自が区長宅に持参し、区長が回収場所へ届けるという方法で回収した。回収率は 88.9%で、性別、年齢が明らかな 416 人（80.9%）を分析対象とした。

（倫理面への配慮）

アンケートは無記名とし、回収時には封筒にいれ、回収担当者が個人を特定できないようにした。アンケート用紙には調査の目的、公表する際に個人が特定できないこと、調査結果は研究以外の目的で使用しないことなどを記載した。

## C. 研究結果

### (1) 社会環境・保健医療資源の実態把握 社会環境

当該地域は人口 666 人、世帯数 355 世帯の一島一村である（平成 21 年 6 月）。人口構成は、0～14 歳 10%、15～64 歳 45%、65 歳以上 45%、75 歳以上（再掲）25%である。主な産業は漁業と牧畜であり、第一次産業 22.5%、第二次産業 12.5%、第三次産業 65.0%である。島外交通は、隠岐諸島島前間を行き来する内航船が 1 時間に 1 本あり、本土へは夏は 1 日 4 便、冬は 1 日 2 便船が出ており、片道所要時間は 2～4 時間である。食品や日用品購入の商店は 2 店あり、その他週 1 回本土から八百屋の輸送販売がある。

### 保健医療資源

村営国保無床診療所（常勤医師 1 名）、村営歯科診療所（常勤歯科医師 1 名）があり、入院は隠岐諸島内島前病院もしくは本土の病院となる。2 次救急は隠岐諸島内島前病院へ搬送され、さらに 3 次救急では本土へヘリ搬送される。隠岐諸島島前内の医療機関は 1 病院 4 診療所で、6 人の医師からなるブロック制度がとられており、連携体制がとられていた。

福祉施設は介護支援センター 1 か所であった。保健医療人材は役場保健師 1 名であるが、地区組織として食生活改善推進協議会 10 名、愛育班 12 名、健康づくり推進協議会 60 名であった。

### (2) 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常、メタボリックシンドローム）の実態把握

平成 20 年度特定健診データをもとに、生活習慣病の有病率を評価した。男性の高血圧有病率は 40-64 歳 52.2%、65-74 歳 56.4%であった。そのうち高血圧未治療者の割合は、40-64 歳 50%、65-74 歳 40.9%であり、服薬者の血圧コントロール不良割合は 40-64 歳 33.3%、65-74 歳 23.1%であった。女性の血圧

有病率は 40-64 歳 35.3%、65-74 歳 71.8%であった。そのうち高血圧未治療者の割合は、40-64 歳 50%、65-74 歳 33.1%であり、服薬者の血圧コントロール割合は、40-64 歳 33.3%、65-74 歳 52.6%であった。

糖尿病有病率は、血糖値（食後 8 時間以上経過した空腹時 126mg/dl 以上、非空腹時 200mg/dl 以上）を用いると、男性では 40-64 歳 17.4%、65-74 歳 10.3%、女性では 40-64 歳 5.9%、65-74 歳 0.0%であった。男性の 40-64 歳で糖尿病と判定された者のうち、75%が糖尿病未治療であった。その他の糖尿病と判定された者は全員治療中であった。

肥満（ウエスト周囲径基準以上）は、男性では 40-64 歳 56.5%、65-74 歳 56.4%、女性では 40-64 歳 17.6%、65-74 歳 48.7%であった。肥満（BMI 25kg/m<sup>2</sup> 以上）は、男性では 40-64 歳 56.5%、65-74 歳 35.9%、女性では 40-64 歳 35.3%、65-74 歳 38.5%であった。

メタボリックシンドローム有病率は、男性では 40-64 歳 34.8%、65-74 歳 20.5%、女性では 40-64 歳 5.9%、65-74 歳 17.9%であった。

### (3) 特定健診の受診状況・特定保健指導の実施状況

平成 20 年度特定健診対象者は男性では 40-64 歳 65 人、65-74 歳 65 人、女性では 40-64 歳 55 人、65-74 歳 68 人であった。受診率（特定健診＋個別健診）、男性では 40-64 歳 40.0%、65-74 歳 61.5%、女性では 40-64 歳 61.8%、65-74 歳 58.9%であった。

平成 20 年度特定保健指導実施者は、動機づけ支援 28 人、積極的支援 5 人であった。このうち、受講達成率は動機づけ支援 50.0%、積極的支援 60.0%であった。

### (4) 研究班共通、生活習慣アンケート調査 男女別、年代別、生活習慣アンケート調査結果を表 1 に示した。

現在の健康状態がよいは、男性では 65 歳以上で、女性では 75 歳以上で減少し、性差がみられた。メタボリックシンドロームにつ



いて約 7 割が内容を知っていると回答した。健康診断は 7~8 割が毎年健診を受診していると回答したが、20-64 歳で毎年受診は他の世代に比べて低く、約 1 割が健診未受診であった。食塩を控える時期については、4~5 割が子供の頃からと回答し、65 歳未満、特に女性で早期からの減塩の重要性が浸透していた。減塩実行率は女性では約 6 割高かった。食品成分表示への関心は若い世代の女性で高めであったが、全般的に意識している人は半数に満たなかった。

栄養摂取状況は、全般的に魚摂取頻度が高いが、65 歳未満は 65 歳以上に比べて魚摂取頻度が低く、肉摂取頻度が高かった。牛乳または乳製品はどの年代も摂取頻度が高い層と低い層に分かれた。65 歳未満男性で摂取頻度が低めであった。大豆製品摂取頻度は全般的に低めであった。野菜は全般的に摂取頻度が高いが、女性に比べ男性で摂取頻度が低かった。果物は男性よりも女性で摂取頻度が高かった。糖分を含む飲み物は男性の 65 歳未満で摂取頻度が高かった。65 歳以上より 65 歳未満で、女性より男性でお腹いっぱい食べる、こってりしたものを好む、と回答した者が多かった。朝食未摂取率は、65 歳未満、特に男性で高かった。

身体活動は、男女とも 65 歳未満に比べ、65 歳以上で運動習慣がある者が多かった。

喫煙率は 65 歳未満男性が 46.7%で、65 歳以上男性では禁煙者が増加した。女性は 65 歳未満喫煙率が 9.0%で、年代とともに喫煙率、有喫煙歴率ともに減少した。飲酒は、男性ではどの年代も毎日飲酒者が最も多く、1 日飲酒量は 65 歳未満で 2 合位が最も多く、65 歳以上では 1 合位が最も多かった。1 日 3 合を超える多量飲酒は 65 歳未満 23.8%、65-74 歳 9.7%であった。女性は 6~7 割が非飲酒者で、飲酒者の 7~8 割が 1 日飲酒量 1 合未満であった。また、65 歳未満男性で酒を勧められたら断れないが 61.9%と高かった。

睡眠がとれているは、男女とも 65 歳未満で低めであった。約 8 割が生きがいを感じて

おり、男性では 75 歳以上で、女性では 65 歳以上で低下した。ストレスがあるは、65 歳未満で高く、年代があがると低下した。困ったときに助けになってくれる人がいると思うは約 8~9 割で、男性より女性で高かった。ほぼ毎日声を出して笑う割合は約 7~8 割で、男性より女性で高く、年代があがるにつれ低下した。

#### D. 考察

平成 21 年度は当該地域の社会資源、健康実態、生活実態、特定健診・特定保健指導の実施状況を把握した。調査結果から、65 歳以上ではこれまで村の保健師を中心に進めてきた生活習慣病対策が浸透し、定着していた。一方、65 歳未満男性では、健診における肥満や糖尿病の有病率が高く、糖尿病と判定された者の未受診率が高かった。生活実態においても、65 歳以上や女性と比べて、健診受診率が低く、野菜、果物、乳製品の摂取が少なく、運動習慣が少なく、喫煙率、飲酒率が高かった。以上の結果から、今後は 65 歳未満男性への生活習慣病対策に取り組んでいく必要があると考えられる。65 歳未満男性は全国的にも健康への関心が高くない集団であるため、関心を向ける方法が課題である。

知夫村で上記の課題に取り組む際に、住民が参加する食事改善推進委員や愛育班、健康づくり推進協議会といった人的社会資源の活用が鍵となる。元来、人口規模が小さな離島であるため、全住民が互いに旧知の仲である。これまでも、健診の実施や健康づくりイベントは各住民組織の協力を得て実施している。住民が保健活動の実施に参加することで、保健活動への理解が深まり、住民が参加しやすい保健活動のあり方を模索することが可能である。家族や地域といった身近なところに、保健活動の実施に参加する人がいることで、保健活動の実施に参加していない人の保健活動への参加を促すことができる。それが、現在の健診受診率の高さにも現れている。今後も住民主体・住民参加が、人口規模

の小さな離島で運用可能な生活習慣病対策の鍵となるであろう。今回明らかになった課題に対する次年度以降の対策についても、住民参加を基礎として検討していく考えである。

#### E. 結論

今年度調査結果から、当該地域においては、65歳未満男性に対する肥満や糖尿病を中心とした生活習慣病対策の必要性が課題として明らかになった。結びつきの強い人間関係と現存する人的社会資源を生かした対策を検討することが小規模離島においては重要であると考えられる。

#### 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

山本久美子 島根県隠岐郡知夫村村民福祉課

尾崎米厚 鳥取大学医学部

田原 文 鳥取大学医学部

表1 鳥根県隠岐郡知夫村における生活習慣に関するアンケート調査結果(%)

		男性				女性			
		20-64歳	65-74歳	75歳以上	合計	20-64歳	65-74歳	75歳以上	合計
現在の健康状態はどうですか？	とてもよい	12.4%	10.9%	12.2%	12.0%	14.1%	14.0%	8.8%	12.4%
	まあよい	77.1%	63.0%	68.3%	71.9%	70.7%	70.0%	63.2%	68.2%
	あまりよくない	7.6%	26.1%	17.1%	14.1%	14.1%	16.0%	26.5%	18.4%
	よくない	2.9%	.0%	2.4%	2.1%	1.0%	.0%	1.5%	.9%
	合計	105	46	41	192	99	50	68	217
「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	78.8%	73.9%	42.1%	70.2%	86.1%	76.0%	38.6%	68.8%
	言葉は聞いたことがあるが、内容は知らないことがない	18.3%	21.7%	47.4%	25.0%	13.9%	20.0%	48.6%	26.2%
	聞いたことがない	2.9%	4.3%	10.5%	4.8%	.0%	4.0%	12.9%	5.0%
	合計	104	46	38	188	101	50	70	221
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	69.5%	73.9%	80.5%	72.9%	73.7%	88.0%	78.6%	78.5%
	ときどき受けている	21.0%	21.7%	17.1%	20.3%	17.2%	12.0%	17.1%	16.0%
	ほとんど受けていない	9.5%	4.3%	2.4%	6.8%	9.1%	.0%	4.3%	5.5%
	合計	105	46	41	192	99	50	70	219
血圧が高いと言われたことがありますか？	はい	34.3%	57.8%	51.2%	43.5%	27.0%	58.8%	61.8%	45.2%
	いいえ	65.7%	42.2%	48.8%	56.5%	73.0%	41.2%	38.2%	54.8%
	合計	105	45	41	191	100	51	68	219
食塩を控えることはいつごろから始めたら最もよいと思いますか？	子供の頃から	45.2%	35.6%	24.4%	38.4%	75.2%	44.0%	30.9%	54.3%
	20歳の頃から	8.7%	8.9%	9.8%	8.9%	6.9%	8.0%	10.3%	8.2%
	30~40歳頃から	18.3%	15.6%	17.1%	17.4%	13.9%	12.0%	17.6%	14.6%
	高血圧と言われたから	6.7%	20.0%	26.8%	14.2%	1.0%	24.0%	26.5%	14.2%
	わからない	21.2%	20.0%	22.0%	21.1%	3.0%	12.0%	14.7%	8.7%
合計	104	45	41	190	101	50	68	219	
塩分を控えることに関して、何か実行していますか？	実行している	38.5%	36.4%	58.5%	42.3%	65.0%	66.0%	66.2%	65.6%
	以前実行したが、長続きしなかった	10.6%	18.2%	19.5%	14.3%	20.0%	16.0%	23.1%	20.0%
	実行したことはない	51.0%	45.5%	22.0%	43.4%	15.0%	18.0%	10.8%	14.4%
	合計	104	44	41	189	100	50	65	215
塩分を控えることに関して、あなたの配偶者は何か実行していますか？	実行している	49.0%	52.5%	64.7%	52.9%	52.5%	53.7%	58.0%	54.2%
	以前実行したが、長続きしなかった	8.3%	20.0%	11.8%	11.8%	22.2%	17.1%	30.0%	23.2%
	実行したことはない	42.7%	27.5%	23.5%	35.3%	25.3%	29.3%	12.0%	22.6%
	合計	96	40	34	170	99	41	50	190
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	65.7%	72.1%	78.0%	69.8%	76.2%	79.6%	76.8%	77.2%
	いいえ	34.3%	27.9%	22.0%	30.2%	23.8%	20.4%	23.2%	22.8%
	合計	105	43	41	189	101	49	69	219
ふだん外食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？	いつもしている	5.7%	6.8%	4.9%	5.8%	17.0%	11.5%	8.7%	13.1%
	時々している	19.0%	31.8%	31.7%	24.7%	35.0%	30.8%	40.6%	35.7%
	あまりしていない	24.8%	40.9%	39.0%	31.6%	29.0%	36.5%	26.1%	29.9%
	ほとんどしていない	50.5%	20.5%	24.4%	37.9%	19.0%	21.2%	24.6%	21.3%
	合計	105	44	41	190	100	52	69	221
魚は食べますか？	毎日	17.1%	28.3%	29.3%	22.4%	7.9%	15.4%	29.4%	16.3%
	週5~6回	22.9%	21.7%	26.8%	23.4%	17.8%	36.5%	22.1%	23.5%
	週3~4回	28.6%	41.3%	34.1%	32.8%	48.5%	36.5%	26.5%	38.9%
	週1~2回	30.5%	6.5%	7.3%	19.8%	22.8%	9.6%	20.6%	19.0%
	あまり食べない	1.0%	2.2%	2.4%	1.6%	3.0%	1.9%	1.5%	2.3%
	合計	105	46	41	192	101	52	68	221
肉は食べますか？	毎日	2.9%	.0%	2.5%	2.1%	5.0%	2.0%	1.5%	3.2%
	週5~6回	12.4%	2.2%	7.5%	8.9%	10.9%	3.9%	13.2%	10.0%
	週3~4回	34.3%	19.6%	20.0%	27.7%	37.6%	17.6%	19.1%	27.3%
	週1~2回	31.4%	56.5%	42.5%	39.8%	32.7%	41.2%	35.3%	35.5%
	あまり食べない	19.0%	21.7%	27.5%	21.5%	13.9%	35.3%	30.9%	24.1%
	合計	105	46	40	191	101	51	68	220
植物油を使った料理は食べますか？	毎日	1.9%	2.2%	.0%	1.6%	3.0%	.0%	.0%	1.4%
	週5~6回	5.8%	4.3%	9.8%	6.3%	4.0%	5.9%	7.5%	5.5%
	週3~4回	19.2%	15.2%	14.6%	17.3%	19.8%	9.8%	17.9%	16.9%
	週1~2回	50.0%	54.3%	61.0%	53.4%	50.5%	64.7%	52.2%	54.3%
	あまり食べない	23.1%	23.9%	14.6%	21.5%	22.8%	19.6%	22.4%	21.9%
	合計	104	46	41	191	101	51	67	219
牛乳または乳製品は食べますか？	毎日	28.6%	43.5%	43.9%	35.4%	48.5%	42.3%	44.8%	45.9%
	週5~6回	6.7%	6.5%	7.3%	6.8%	15.8%	11.5%	9.0%	12.7%
	週3~4回	14.3%	13.0%	14.6%	14.1%	9.9%	13.5%	10.4%	10.9%
	週1~2回	21.9%	15.2%	12.2%	18.2%	12.9%	3.8%	7.5%	9.1%
	あまり食べない	28.6%	21.7%	22.0%	25.5%	12.9%	28.8%	28.4%	21.4%
	合計	105	46	41	192	101	52	67	220
大豆製品は食べますか？	毎日	17.1%	13.0%	26.8%	18.2%	21.8%	20.0%	22.4%	21.6%
	週5~6回	12.4%	6.5%	17.1%	12.0%	15.8%	10.0%	22.4%	16.5%
	週3~4回	21.9%	34.8%	36.6%	28.1%	30.7%	42.0%	28.4%	32.6%
	週1~2回	39.0%	37.0%	19.5%	34.4%	27.7%	24.0%	23.9%	25.7%
	あまり食べない	9.5%	8.7%	.0%	7.3%	4.0%	4.0%	3.0%	3.7%
	合計	105	46	41	192	101	50	67	218
野菜(漬物を除く)は食べますか？	1日3回以上	17.1%	19.6%	24.4%	19.3%	25.7%	22.0%	33.8%	27.4%
	1日2回	26.7%	37.0%	31.7%	30.2%	34.7%	44.0%	35.3%	37.0%
	1日1回	26.7%	15.2%	36.6%	26.0%	29.7%	26.0%	26.5%	27.9%
	週1~6回	15.2%	13.0%	7.3%	13.0%	6.9%	6.0%	4.4%	5.9%
	あまり食べない	14.3%	15.2%	.0%	11.5%	3.0%	2.0%	.0%	1.8%
	合計	105	46	41	192	101	50	68	219
果物は食べますか？	毎日	15.4%	32.6%	17.1%	19.9%	35.6%	35.3%	32.4%	34.5%
	週5~6回	4.8%	8.7%	12.2%	7.3%	10.9%	17.6%	19.1%	15.0%
	週3~4回	25.0%	30.4%	39.0%	29.3%	19.8%	27.5%	29.4%	24.5%
	週1~2回	24.0%	21.7%	17.1%	22.0%	24.8%	7.8%	11.8%	16.8%
	あまり食べない	30.8%	6.5%	14.6%	21.5%	8.9%	11.8%	7.4%	9.1%
	合計	104	46	41	191	101	51	68	220

表1 (つづき)島根県隠岐郡知夫村における生活習慣に関するアンケート調査結果(%)

砂糖の入った飲料水はよく飲みますか？	毎日	21.0%	15.2%	17.5%	18.8%	7.9%	3.9%	13.2%	8.6%
	週5~6回	4.8%	.0%	10.0%	4.7%	3.0%	2.0%	11.8%	5.5%
	週3~4回	9.5%	8.7%	15.0%	10.5%	5.9%	2.0%	2.9%	4.1%
	週1~2回	16.2%	32.6%	15.0%	19.9%	8.9%	9.8%	13.2%	10.5%
	あまり飲まない	48.6%	43.5%	42.5%	46.1%	74.3%	82.4%	58.8%	71.4%
合計	105	46	40	191	101	51	68	220	
食べる速さはどうですか？	かなり速い	15.2%	15.2%	9.8%	14.1%	10.9%	3.8%	4.4%	7.2%
	やや速い	36.2%	32.6%	29.3%	33.9%	39.6%	30.8%	22.1%	32.1%
	ふつう	34.3%	39.1%	39.0%	36.5%	38.6%	50.0%	44.1%	43.0%
	やや遅い	14.3%	6.5%	14.6%	12.5%	6.9%	11.5%	26.5%	14.0%
	かなり遅い	.0%	6.5%	7.3%	3.1%	4.0%	3.8%	2.9%	3.6%
合計	105	46	41	192	101	52	68	221	
つついとお腹いっぱい食べる方ですか？	はい	61.5%	54.3%	34.1%	53.9%	72.3%	52.9%	58.1%	63.6%
	いいえ	38.5%	45.7%	65.9%	46.1%	27.7%	47.1%	41.9%	36.4%
	合計	104	46	41	191	101	51	62	214
こってりしたものは好きな方ですか？	はい	49.5%	53.3%	35.0%	47.4%	35.0%	13.7%	22.2%	26.2%
	いいえ	50.5%	46.7%	65.0%	52.6%	65.0%	86.3%	77.8%	73.8%
	合計	105	45	40	190	100	51	63	214
朝食を食べますか？	ほとんど毎日食べる	75.2%	100.0%	100.0%	86.5%	84.2%	100.0%	98.4%	92.1%
	時々食べない	12.4%	.0%	.0%	6.8%	9.9%	.0%	1.6%	5.1%
	ほとんど食べない	12.4%	.0%	.0%	6.8%	5.9%	.0%	.0%	2.8%
	合計	105	46	41	192	101	51	63	215
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	13.3%	17.8%	5.1%	12.7%	13.0%	18.0%	6.7%	12.4%
	3~4時間以上	9.5%	11.1%	17.9%	11.6%	9.0%	16.0%	11.7%	11.4%
	1~2時間以上	21.9%	33.3%	35.9%	27.5%	27.0%	18.0%	35.0%	27.1%
	ほとんどしない	55.2%	37.8%	41.0%	48.1%	51.0%	48.0%	46.7%	49.0%
合計	105	45	39	189	100	50	60	210	
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	26.0%	20.0%	31.7%	25.8%	21.8%	44.9%	27.9%	28.9%
	1時間以上~2時間未満	20.2%	31.1%	19.5%	22.6%	30.7%	20.4%	26.2%	27.0%
	30分以上~1時間未満	23.1%	31.1%	26.8%	25.8%	22.8%	22.4%	18.0%	21.3%
	30分くらい	19.2%	11.1%	17.1%	16.8%	16.8%	8.2%	18.0%	15.2%
	ほとんどしない	11.5%	6.7%	4.9%	8.9%	7.9%	4.1%	9.8%	7.6%
合計	104	45	41	190	101	49	61	211	
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	46.2%	51.2%	58.5%	50.0%	49.0%	47.9%	50.8%	49.3%
	いいえ	53.8%	48.8%	41.5%	50.0%	51.0%	52.1%	49.2%	50.7%
	合計	104	43	41	188	98	48	61	207
タバコを吸いますか？	吸う	46.7%	20.0%	19.5%	34.6%	9.0%	8.0%	3.2%	7.1%
	やめた	32.4%	64.4%	65.9%	47.1%	5.0%	4.0%	1.6%	3.8%
	もともと吸わない	21.0%	15.6%	14.6%	18.3%	86.0%	88.0%	95.2%	89.2%
	合計	105	45	41	191	100	50	62	212
アルコール飲料を飲みますか？	毎日	39.4%	50.0%	31.7%	40.2%	2.0%	4.1%	5.0%	3.3%
	週5~6日	12.5%	6.8%	14.6%	11.6%	8.0%	4.1%	.0%	4.8%
	週3~4日	11.5%	4.5%	4.9%	8.5%	3.0%	4.1%	.0%	2.4%
	週1~2日	8.7%	6.8%	4.9%	7.4%	8.0%	8.2%	1.7%	6.2%
	月1~3日	5.8%	2.3%	7.3%	5.3%	13.0%	14.3%	5.0%	11.0%
	やめた	5.8%	15.9%	12.2%	9.5%	5.0%	.0%	.0%	2.4%
	もともと飲まない	16.3%	13.6%	24.4%	17.5%	61.0%	65.3%	88.3%	69.9%
合計	104	44	41	189	100	49	60	209	
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日平均どれくらい飲みますか？	1合未満	22.5%	25.8%	44.0%	27.2%	71.4%	76.5%	83.3%	74.5%
	1合位	23.8%	38.7%	48.0%	31.6%	25.0%	17.6%	16.7%	21.6%
	2合位	30.0%	25.8%	8.0%	25.0%	3.6%	.0%	.0%	2.0%
	3合位	21.3%	6.5%	.0%	14.0%	.0%	5.9%	.0%	2.0%
	4合以上	2.5%	3.2%	.0%	2.2%	.0%	.0%	.0%	.0%
合計	80	31	25	136	28	17	6	51	
酒を勧められたら断れない方ですか？	はい	61.9%	44.4%	40.0%	53.2%	22.2%	19.6%	13.0%	19.1%
	いいえ	38.1%	55.6%	60.0%	46.8%	77.8%	80.4%	87.0%	80.9%
	合計	105	45	40	190	99	46	54	199
宴会など、他の人と外で酒を飲む機会がありますか？	週5~6日	1.9%	.0%	.0%	1.0%	.0%	.0%	.0%	.5%
	週3~4日	5.7%	.0%	.0%	3.1%	.0%	.0%	.0%	.0%
	週1~2日	7.6%	4.3%	.0%	5.2%	1.0%	.0%	.0%	.5%
	月1~3日	30.5%	23.9%	12.2%	25.0%	16.2%	4.0%	1.6%	9.0%
	ほとんどない	54.3%	71.7%	87.8%	65.6%	82.8%	96.0%	98.4%	90.5%
合計	105	46	41	192	99	50	62	211	
この1か月間、睡眠が充分とれていますか？	充分とれている	33.3%	46.8%	53.7%	40.9%	23.8%	35.3%	50.0%	34.4%
	まあまあとれている	53.3%	44.7%	41.5%	48.7%	62.4%	54.9%	37.9%	53.2%
	あまりとれていない	13.3%	4.3%	4.9%	9.3%	12.9%	9.8%	12.1%	11.9%
	ほとんどとれていない	.0%	4.3%	.0%	1.0%	1.0%	.0%	.0%	.5%
	合計	105	47	41	193	101	51	66	218
「生きがい」をどの程度感じていますか？	大いに感じている	18.3%	19.6%	22.5%	19.5%	19.4%	26.0%	15.4%	19.7%
	感じている	62.5%	60.9%	50.0%	59.5%	61.2%	44.0%	53.8%	54.9%
	あまり感じていない	17.3%	19.6%	25.0%	19.5%	19.4%	28.0%	29.2%	24.4%
	全く感じていない	1.9%	.0%	2.5%	1.6%	.0%	2.0%	1.5%	.9%
	合計	104	46	40	190	98	50	65	213
仕事上または生活上「ストレス」を感じることがありますか？	大いに感じる	11.4%	.0%	4.9%	7.3%	8.1%	6.0%	4.7%	6.6%
	かなり感じる	24.8%	10.9%	2.4%	16.7%	27.3%	18.0%	12.5%	20.7%
	少し感じる	46.7%	58.7%	48.8%	50.0%	56.6%	44.0%	37.5%	47.9%
	ほとんどない	17.1%	30.4%	43.9%	26.0%	8.1%	32.0%	45.3%	24.9%
	合計	105	46	41	192	99	50	64	213
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	10.5%	21.3%	17.1%	14.5%	30.0%	30.0%	30.3%	30.1%
	思う	69.5%	66.0%	68.3%	68.4%	61.0%	58.0%	59.1%	59.7%
	あまり思わない	18.1%	10.6%	12.2%	15.0%	9.0%	12.0%	10.6%	10.2%
	全く思わない	1.9%	2.1%	2.4%	2.1%	.0%	.0%	.0%	.0%
	合計	105	47	41	193	100	50	66	216
普段の生活で、声を出して笑う機会は何回ありますか？	ほぼ毎日	41.9%	21.7%	39.0%	36.5%	51.5%	36.0%	36.5%	43.4%
	週に1~5回程度	37.1%	41.3%	24.4%	35.4%	40.4%	48.0%	30.2%	39.2%
	月に1~3回程度	13.3%	28.3%	22.0%	18.8%	5.1%	6.0%	17.5%	9.0%
	ほとんどない	7.6%	8.7%	14.6%	9.4%	3.0%	10.0%	15.9%	8.5%
	合計	105	46	41	192	99	50	63	212