

201021075A

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

職域における生活習慣病予防のための  
ハイリスク・ポピュレーションアプローチの連動に関する研究

平成22年度 総括研究報告書

研究代表者 佐藤 潤

平成22(2011)年 3月

## 目 次

### I. 総括研究報告

職域における生活習慣病予防のためのハイリスク・ポピュレーションアプローチの  
連動に関する研究  
佐藤潤

----- 2

#### (資料)

健康に関する調査（WEB調査）質問項目 ----- 8

健康に関する調査（WEB調査）結果一覧 ----- 16

II. 研究成果の刊行に関する一覧表 ----- 33

職域における生活習慣病予防のためのハイリスク・ポピュレーションアプローチの連動に関する研究

研究代表者 佐藤 潤 東京医療保健大学 講師

研究要旨

本研究は、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを効果的に連動させるためにデシジョンツリー分析を使用し、職域における生活習慣病予防への効果を検討することを目的とする。初年度は、デシジョンツリー分析に使用するポピュレーションアプローチの因子を検討するために、就労者を対象にポピュレーションアプローチに関する調査を実施した。その結果、実施が容易で認識率も高いポピュレーションアプローチであるパンフレットの配布やポスターの掲示といった内容は、対象者からは効果があるとは必ずしも思われていないことが明らかとなった。一方、認識率の低かった近隣スポーツジムとの提携や社員食堂でのヘルシーメニューの提供といった内容は、実施がポスター掲示等よりも困難ではあるものの、対象者からは効果があると思われていたことが明らかとなった。また、行動変容段階とポピュレーションアプローチとの関連を検討した結果から、行動変容段階が低い者ほどポピュレーションアプローチの認識が低い状況にあることが明らかとなった。さらに、今回の調査から関心期の者ほどポピュレーションアプローチに効果があると感じていることが明らかとなった。

分担研究者

大塚 敏子 浜松医科大学 講師

加藤 憲司 千里金蘭大学 准教授

研究協力者

牧 栄理 東京医療保健大学

A. 研究目的

近年、効果的な保健事業を実施するためには、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを連動させることが重要であると言われるようになり、その実践例も報告されはじめている<sup>1)</sup>。しかし、その対象は地域をベースとしたものが多く、生活習慣病予防において重要な対象である青・壮年期を多く含んだ職域における実践例は乏しい。また、報告書は実践した内容の報告に留まっており、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを効果的に連動させる方法については明確ではない。日本の職域におけるハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを連動させた研究も存在するもの

の<sup>2,3)</sup>、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを並列に実施した効果を対照群と比較しているのに留まっており、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチとをどのように効果的に連動させるのかについては検討されていない。

そこで本研究では、ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを効果的に連動させるためにデシジョンツリー分析を使用し、その効果を検討することを目的とする。デシジョンツリー分析とは、マーケティングの分野においてダイレクトメールの送付先を決定する際に用いられる手法のひとつであり、対象の背景因子を一定のアルゴリズムで分類し、ダイレクトメールの反応率の高い集団を検出し、焦点を絞ってダイレクトメールを送付するのに利用されている。本研究では、対象集団の共通背景の抽出にデシジョンツリー分析を用い、分析結果をハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの両方に使用することでふたつのアプローチの効果的な連動を試みる。具体的には、職種や所属部署、業務

形態といった職域に特有の因子と家族構成や居住形態といった因子をデシジョンツリー分析に使用し、ハイリスクになりやすい集団の共通背景を抽出する。その抽出結果に基づいてハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを実施する。特に、ポピュレーションアプローチに用いる際は、現時点ではリスクは低いもののハイリスク集団になる可能性の高い集団の検出が可能になるため、従来のポピュレーションアプローチよりも対象が明確なターゲット指向型のポピュレーションアプローチが可能になる。これらのデシジョンツリー分析の結果を用いたふたつのアプローチの連動が、通常の並列介入と差があるかどうかを本研究では明らかにする。

なお、初年度の研究ではデシジョンツリー分析に使用するポピュレーションアプローチの因子を検討するために、就労者を対象にポピュレーションアプローチに関する調査を実施することが目的である。

(参考文献)

- 1) (社) 地域医療振興協会ヘルスプロモーション研究センター. 平成 19 年度地域保健総合推進事業 ポピュレーションアプローチ推進・評価事業 報告書. 2008.
- 2) The high-risk and population strategy for occupational health promotion (HIPOP-OHP) Study : study design and cardiovascular risk factors at the baseline survey. J Hum Hypertens. 2004; 18:475-485.
- 3) Tanaka H, Yamamoto H, Tanaka T, et al. Effectiveness of a low-intensity intra-worksites intervention on smoking cessation in Japanese employees: a three-year intervention trial. J Occup Health. 2006; 48: 175-82.

## B. 研究方法

本研究は、デシジョンツリー分析に用いる因子の選定に関する調査（今年度の研究）とその因子を用いて実際に分析し介入する研究（次年度の研究）と

で構成される。

今年度は、就労している者に対して、WEBを用いて、現在実施されているポピュレーションアプローチの認識および希望するポピュレーションアプローチに関する調査を実施した。WEB調査は、インターネットリサーチ会社に調査を依頼し、モニター登録している者から18歳以上の男女1020人を対象に平成23年3月に実施した。

調査項目は、以下の通りである（詳細は、別添資料1参照）。

### ①基本属性

性別、年齢、婚姻状況、雇用形態、業種、最終学歴

### ②生活習慣

喫煙状況、飲酒習慣、運動習慣、食習慣、睡眠時間

### ③現病歴

高血圧、糖尿病（耐糖能異常）、高脂血症、肥満、メタボリックシンドローム

### ④現在の仕事について

主な業務、1週間の勤務日数、1週間の勤務時間、自宅から会社への通勤時間（手段別）

### ⑤ポピュレーションアプローチについて

現在実施されているポピュレーションアプローチ、効果があると考えられるポピュレーションアプローチ、希望するポピュレーションアプローチ（ポピュレーションアプローチの項目は、国内外の先行研究や症例報告において多くみられたものを設定し、さらに産業保健分野での勤務経験を有する保健師への聞き取り調査も実施し選定項目を決定した）

### ⑥ヘルスリテラシーについて

インターネットを利用した健康情報入手、インターネット以外の情報源による情報の補完の有無

### ⑦現在の自覚的健康状態

現在の健康状態、将来の健康不安、現在の生活習慣の好ましき、行動変容段階

（倫理面への配慮）

研究の実施に際しては、研究代表者が所属していた国際医療福祉大学倫理審査委員会の承認を得た後に実施している（09-P-29）。また、今回の調査はインターネットリサーチ会社を通じたWEB調査であ

り、研究者と調査対象者との間には一切のやりとりがなく、調査結果には個人を特定できる情報がない状態で研究者の手元に届くようになっている。また、インターネットリサーチ会社と今回の調査対象者との間にはモニター規約の同意がなされた上で調査が実施されている。

## C. 研究結果

今回の調査結果は、以下の通りである（詳細な結果は、別添資料2参照）。

### ①基本属性について

今回の対象は、男性 510 人（50.0%）、女性 510 人（50.0%）であった。対象の平均年齢は、41.4±10.2 歳（範囲：19 歳～76 歳）であった。婚姻状況は、未婚者が 370 人（36.3%）、既婚者が 650 人（63.7%）であった。

雇用形態では、「正社員」が最も多く（54.8%）、以下「パート・アルバイト」（19.0%）、「自営業」（11.3%）の順となっていた。

業種では、「製造業」が最も多く（18.8%）、以下「その他サービス業」（16.6%）、「商業・卸売・小売」（13.0%）の順となっていた。

最終学歴は、「大学卒業」が最も多く（44.3%）、以下「中学校・高等学校卒業」（26.0%）、「専門学校・短期大学卒業」（24.5%）の順となっていた。

### ②生活習慣について

喫煙の状況は、「吸わない」が最も多く（52.6%）、以下「やめた」（23.5%）、「吸う」（22.1%）の順となっていた。

普段の飲酒習慣については、「時々飲む」が最も多く（52.5%）、以下「飲まない」（25.8%）、「毎日飲む」（21.8%）の順となっていた。

運動習慣については、「特に運動は実施していない」が最も多く（56.1%）、以下「週に1回以上何かしらの運動を実施している」（23.9%）、「毎日何かしらの運動を実施している」（10.9%）の順となっていた。

普段の食事については、3食規則正しく摂っている者が 68.6%でそうでない者は 31.4%であった。

普段の平日の睡眠時間の平均は、6.3±1.2 時間（範囲：3.0～23.0 時間）であった。

### ③現病歴について

現病歴については、高血圧（12.8%）、糖尿病・耐糖能異常（5.6%）、高脂血症（17.5%）、肥満（27.5%）、メタボリックシンドローム（10.5%）であった。

### ④現在の仕事について

主な業務は、「事務職」が最も多く（39.6%）、以下「その他」（17.2%）、「営業職」（14.7%）の順であった。

1週間の平均勤務日数は、5.1±0.9 日（範囲：1～7）であった。また、1週間の平均勤務時間は、28.8±19.5 時間（範囲：1～100）であった。

自宅から会社への手段別通勤時間は、電車を使用している者は 420 人（41.2%）であり、使用者の平均使用時間は 34.9±21.9 分であった。自動車・バス・タクシーを使用している者は 406 人（39.8%）であり、使用者の平均使用時間は 22.6±16.4 分であった。自転車を使用している者は、195 人（19.1%）であり、使用している者の平均使用時間は 15.6±14.6 分であった。徒歩の者は 586 人（57.5%）であり、平均時間は 13.4±9.7 分であった。全ての手段を合計した総通勤時間の平均は、34.0±27.1 分であった。

### ⑤ポピュレーションアプローチについて

現在、会社で実践している全社員向けの生活習慣病予防対策（複数回答可）については、「特に何も実施していない」が最も多く（67.5%）、以下「パンフレットの配布」（16.3%）、「ポスターの掲示」（14.3%）、「社内報等での特集」（11.1%）、「希望者対象の健康教室」（9.4%）、「社員食堂でのヘルシーメニューの提供」（7.1%）、「近隣スポーツジムとの提携」（5.6%）、「運動会やウォーキング大会の実施」（5.3%）の順となっていた。

全社員向けの生活習慣病予防対策について効果があると思うもの（複数回答可）については、「社員食堂でのヘルシーメニューの提供」が最も多く（33.9%）、以下「いずれも効果がないと思う」（31.8%）、「近隣スポーツジムとの提携」（31.1%）、「希望者対象の健康教室」（26.3%）、「運動会やウォ

ーキング大会の実施」(14.9%)、「パンフレットの配布」(12.6%)、「社内報等での特集」(9.9%)、「ポスターの掲示」(9.8%)、「その他」(2.9%)の順であった。

全社員向けの生活習慣病予防対策についてどのようなものがあるかについては、定期健診の義務化や毎月の簡易身体計測の実施等健康診断・健康測定に関する内容や、自宅用の健康レシピの配布等の食事・栄養に関する内容、歩数計の全員配布や業務時間内の簡易な運動(ラジオ体操)の徹底といった運動に関する内容などの意見があった。

#### ⑥ヘルスリテラシーについて

普段、インターネットを利用して健康に関する情報を入手している者は、476人(46.7%)であった。

インターネットを利用して入手した情報を他の情報源で補完・確認するかについては、「本や雑誌で補完・確認する」が最も多く(54.8%)、以下「テレビで補完・確認する」(35.9%)、「知人や家族へ相談して補完・確認する」(28.6%)の順となっていた。

#### ⑦現在の自覚的健康状態について

現在の自分自身の健康状態の自信については、「あまり自信がない」が最も多く(44.9%)、以下「少し自信がある」(40.1%)、「自信がない」(10.0%)の順となっていた。

将来の自分の健康についてどの程度心配に思っているかについては、「少し心配」が最も多く(61.3%)、以下「あまり心配でない」(19.5%)、「とても心配」(17.3%)の順となっていた。

自身の現在の生活習慣については、「良くも悪くもないと思う」が最も多く(46.4%)、以下「悪いと思う」(31.0%)、「良いと思う」(16.4%)の順であった。

現在の生活習慣を今後どのようにしたいか(行動変容段階)については、「生活習慣を変えなければいけないと思うが特に予定はない」が最も多く

(50.2%)、以下「変える必要性を感じていない」(20.1%)、「既に生活習慣を変える試みをしている」(13.7%)の順であった。

行動変容段階と各種ポピュレーションアプローチの認識との関連を検討したところ、いずれのポピュ

レーションアプローチにおいても現在の生活習慣を「変える必要性を感じていない者」では認識が低く、「既に生活習慣を変える試みをしている」では認識が高い状況であった。

行動変容段階と効果があるとするポピュレーションアプローチとの関連を検討したところ、「暫くしたら(6ヶ月以内に)生活習慣を変える予定を立てている」という関心期の者では、他の行動変容段階の者と比較して、ほとんどのポピュレーションアプローチにおいて効果があると認識していたことが明らかとなった。

#### D. 考察

今回のWEB調査の結果から、多くの就労者にとって、現在会社で実施しているポピュレーションアプローチはあまり認識されていないことが示唆された。さらに、ポピュレーションアプローチの中でも高い認識率であったパンフレットの配布やポスターの掲示といった内容は、実施には比較的容易な面がある反面、対象者からは効果があるとは必ずしも思われていないことが明らかとなった。一方、認識率の低かった近隣スポーツジムとの提携や社員食堂でのヘルシーメニューの提供といった内容は、実施がポスター掲示等よりも困難ではあるものの、対象者からは効果があると思われていた。よって、今後効果的なポピュレーションアプローチを実施していくには、効率のみを重視せずに、効果を重視した内容を検討していくことが必要かもしれない。

また、どのようなポピュレーションアプローチがあるとよいかを尋ねた質問では、通常定期健康診断以外にも身体計測のような簡易な計測を頻回に実施してほしいとの意見が多く見られた。さらに、全社員に歩数計を配布して毎日記録を提出するといった内容や、業務時間内の簡易な運動時間の確保といった内容も多くみられた。これらの内容に共通しているのは、いずれも受動的(もしくは会社からの強制)な姿勢である。よって、今後、効果的なポピュレーションアプローチを実施するには、このような受動的な対象に対していかに能動的にさせるかを考

えていく必要があるかもしれない。

行動変容段階とポピュレーションアプローチとの関連を検討した結果より、行動変容段階が低い者ほどポピュレーションアプローチの認識が低い状況にあることが明らかとなった。よって、ポピュレーションアプローチをより効果的なものにするためには、無関心期の者の注意を引くための何かしらの工夫の必要性が示唆された。さらに、今回の調査から関心期の者ほどポピュレーションアプローチに効果があると感じていることが明らかとなった。このことから、関心期の者に対してはポピュレーションアプローチが他の行動変容段階の者と比較して効果が高い可能性が示唆された。

今回の調査の限界としては、WEBを用いた調査であることが挙げられる。インターネットを用いた調査では、通常の質問紙による調査とは結果が異なる可能性も指摘されている。また、サンプルの代表性にも問題があり、調査結果を必ずしも一般化できるとは限らない。その一方で、短時間で多くの対象者の調査が可能であることを生かし、今回のように特定の会社の人ではなく、様々な会社の多くの人から意見を聴取し基礎データとするには有用なツールになり得ると考える。

今後は、本研究から得たポピュレーションアプローチの状況を用いたデシジョンツリー分析を実施し、分析結果をハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの両方に使用することでふたつのアプローチの効果的な連動を試みる。具体的には、職種や所属部署、業務形態といった職域に特有の因子と家族構成や居住形態といった因子をデシジョンツリー分析に使用し、ハイリスクになりやすい集団の共通背景を抽出する。その抽出結果に基づいてハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを実施する。特に、ポピュレーションアプローチに用いる際は、現時点ではリスクは低いもののハイリスク集団になる可能性の高い集団の検出が可能になるため、従来のポピュレーションアプローチよりも対象が明確なターゲット指向型のポピュレーションアプローチが可能になる。これらのデシジョンツリー分

析の結果を用いたふたつのアプローチの連動が、通常の並列介入と差があるかどうかを今後は明らかにしていく。

## E. 結論

本研究の結果から、実施が用意で認識率も高いポピュレーションアプローチであるパンフレットの配布やポスターの掲示といった内容は、対象者からは効果があるとは必ずしも思われていないことが明らかとなった。一方、認識率の低かった近隣スポーツジムとの提携や社員食堂でのヘルシーメニューの提供といった内容は、実施がポスター掲示等よりも困難ではあるものの、対象者からは効果があると思われていた。また、行動変容段階とポピュレーションアプローチとの関連を検討した結果から、行動変容段階が低い者ほどポピュレーションアプローチの認識が低い状況にあることが明らかとなった。さらに、今回の調査から関心期の者ほどポピュレーションアプローチに効果があると感じていることが明らかとなった。今後は、本研究から得たポピュレーションアプローチの状況を用いたデシジョンツリー分析を実施し、デシジョンツリー分析を用いたポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチの連動が、通常の並列介入と差があるかどうかを検討していく予定である。

## F. 健康危険情報

特になし

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

特になし

### 2. 学会発表

特になし

## H. 知的財産権の出願・登録状況

### 1. 特許取得

特になし

### 2. 実用新案登録

特になし

### 3. その他

## 別添資料 1

### WEB 調査質問項目



## 健康に関する調査

本アンケートは事前登録属性により、現在、お勤めの方が対象のアンケートとなっております。

・一般企業にお勤め

・自営業の方

それ以外の方(公務員や非営利団体職員)は、お答えになれません(ポイントも付与されません)ので、予め、ご了承ください。

また、アンケート内では、あなたの最終学歴や健康状態について何う設問がありますので、あらかじめご了承ください。

あなたご自身のことについてお伺いいたします。

問1 性別をお答えください。

1. 男性      2. 女性

問2 年齢をお答えください。

(            ) 歳

問3 婚姻状況をお答えください。

1. 未婚      2. 既婚(死別・離別を含む)

問4 雇用形態をお答えください。

1. 会社経営者・役員  
2. 公務員・非営利団体職員  
3. 正社員  
4. 契約社員  
5. 派遣社員  
6. パート・アルバイト  
7. 自営業  
8. その他有職  
9. 現在働いていない

問5 お勤め先の業種をお答えください。

1. 農林水産
2. 鉱業・電気・ガス・水道・その他エネルギー
3. 建設・土木・工事・プラント
4. 不動産
5. 製造
6. 運輸・倉庫・郵便業
7. 商業・卸売・小売
8. 飲食店
9. 金融・保険・投資、共済
10. 通信・IT 関連サービス
11. その他のサービス
12. 新聞・出版・放送
13. 保険・医療・福祉関連
14. 学校・教育
15. 研究開発・研究機関
16. 政府・地方公共団体・各種法人・団体等
17. その他

問6 最終学歴についてお答えください。

1. 中学校・高等学校卒業
2. 専門学校・短期大学卒業
3. 大学卒業
4. 大学院卒業以上

あなたの普段の生活習慣についてお伺いいたします。

問7 喫煙の状況をお答えください。

1. 吸わない                      2. やめた                      3. 吸う

問8 普段の飲酒習慣についてお答えください。

1. 毎日飲む                      2. 時々飲む                      3. 飲まない

問9 運動習慣についてお答えください。

1. 毎日何かしらの運動を実施している  
2. 週に1回以上何かしらの運動を実施している  
3. 月に1回以上何かしらの運動を実施している  
4. 特に運動は実施していない

問10 普段のお食事について3食規則正しく摂っていますか。

1. はい      2. いいえ

問11 普段の平日の睡眠時間をお答えください。

(                      ) 時間

あなたの健康状態についてお伺いいたします。

問12 これまで医師に指摘されたことのある症状についてあてはまるもの全てお選びください。

1. 血圧が高い(高血圧)  
2. 血糖値が高い(糖尿病, 耐糖能異常)  
3. 血中脂質・中性脂肪が高い(高脂血症)  
4. 太り気味である  
5. メタボリックシンドローム  
6. 上記にあてはまるものはない

あなたのお仕事についてお伺いいたします。

問 13 主な業務についてお答えください。

1. 管理職
2. 事務職
3. 営業職
4. 研究・開発職
5. 製造職
6. その他 ( )

問 14 1週間の勤務日数は平均何日ですか。

( ) 日

問 15 1週間の勤務時間は平均何時間ですか。

( ) 時間

問 16 普段の自宅から会社への通勤時間(片道)について手段別にお答えください。

※分単位でお答えください。 ※使用しない手段には0を入力してください。

電車 ( )分

自動車・バス・タクシー ( )分

自転車 ( )分

徒歩 ( )分

あなたの会社の生活習慣病予防対策について伺いいたします。

問 17 あなたの会社で実践している全社員向けの生活習慣病予防対策についてあてはまるものを全てお選びください。

1. パンフレットの配布
2. ポスターの掲示
3. 希望者対象の健康教室
4. 社内報等での特集
5. 近隣スポーツジムとの提携
6. 運動会やウォーキング大会の実施
7. 社員食堂でのヘルシーメニューの提供
8. その他 ( )
9. 特に何も実施していない

問 18 全社員向けの生活習慣病予防対策について効果があると思うもの全てをお選びください。

※あなたの会社で実践していない場合も、効果があると思うものを予想してお答えください。

1. パンフレットの配布
2. ポスターの掲示
3. 希望者対象の健康教室
4. 社内報等での特集
5. 近隣スポーツジムとの提携
6. 運動会やウォーキング大会の実施
7. 社員食堂でのヘルシーメニューの提供
8. その他 ( )
9. いずれも効果はないと思う

問 19 全社員向けの生活習慣病予防対策についてどのようなものがあるとよいと思いますか。

1. 特にない・わからない
2. 記入する

--

あなたご自身の健康対策についてお伺いいたします。

問 20 普段、インターネットを利用して健康に関する情報を入手していますか。

1. はい
2. いいえ

「インターネットを利用して健康に関する情報を入手している」方にお伺いいたします。

問 21 インターネットを利用して入手した情報を他の情報源でも補完・確認することは

ありますか。あてはまるもの全てをお選びください。

1. 本や雑誌で補完・確認する
2. テレビで補完・確認する
3. 専門家へ相談して補完・確認する
4. 知人や家族へ相談して補完・確認する
5. 他の情報源では確認しない

引き続き、あなたご自身の健康対策についてお伺いいたします。

問 22 現在の自分自身の健康状態に自信はありますか。

1. とても自信がある
2. 少し自信がある
3. あまり自信がない
4. 自信がない

問 23 将来の自分の健康についてどの程度心配に思いますか。

1. とても心配
2. 少し心配
3. あまり心配でない
4. 心配でない

問 24 ご自身の現在の生活習慣についてどう思いますか。

1. 非常に良いと思う
2. 良いと思う
3. 良くも悪くもないと思う
4. 悪いと思う
5. 非常に悪いと思う

問 25 ご自身の現在の生活習慣を今後どのようにしたいといますか。

1. 既に生活習慣を変える試みをしている
2. 近いうち(1ヶ月以内)に生活習慣を変える予定を立てている
3. 暫くしたら(6ヶ月以内)に生活習慣を変える予定を立てている
4. 生活習慣を変えなければいけないと思うが特に予定はない
5. 変える必要性を感じていない

## 別添資料 2

### WEB 調査結果一覧



問1. 性別をお答えください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	男性	510	50.0
02	女性	510	50.0

問2. 年齢をお答えください。

		全体	合計	平均	標準偏差	最大値	最小値
		1020	42233.0	41.4	10.2	76.0	19.0

問3. 婚姻状況をお答えください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	未婚	370	36.3
02	既婚（死別・離別を含む）	650	63.7

問4. 雇用形態をお答えください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	会社経営者・役員	39	3.8
02	公務員・非営利団体職員	0	0.0
03	正社員	559	54.8
04	契約社員	55	5.4
05	派遣社員	40	3.9
06	パート・アルバイト	194	19.0
07	自営業	115	11.3
08	その他有職	18	1.8
09	現在働いていない	0	0.0

問5. お勤め先の業種をお答えください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	農林水産	4	0.4
02	鉱業・電気・ガス・水道・その他エネルギー	15	1.5
03	建設・土木・工事・プラント	60	5.9
04	不動産	20	2.0
05	製造	192	18.8
06	運輸・倉庫・郵便業	37	3.6
07	商業・卸売・小売	133	13.0
08	飲食店	26	2.5
09	金融・保険・投資・共済	56	5.5
10	通信・IT関連サービス	103	10.1
11	その他のサービス	169	16.6
12	新聞・出版・放送	7	0.7
13	保険・医療・福祉関連	71	7.0
14	学校・教育	45	4.4
15	研究開発・研究機関	2	0.2
16	政府・地方公共団体・各種法人・団体等	0	0.0
17	その他	80	7.8

問6. 最終学歴についてお答えください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	中学校・高等学校卒業	265	26.0
02	専門学校・短期大学卒業	250	24.5
03	大学卒業	452	44.3
04	大学院卒業以上	53	5.2

問7. 喫煙の状況をお答えください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	吸わない	537	52.6
02	やめた	258	25.3
03	吸う	225	22.1

問8. 普段の飲酒習慣についてお答えください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	毎日飲む	222	21.8
02	時々飲む	535	52.5
03	飲まない	263	25.8

問9. 運動習慣についてお答えください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	毎日何かしらの運動を実施している	111	10.9
02	週に1回以上何かしらの運動を実施している	244	23.9
03	月に1回以上何かしらの運動を実施している	93	9.1
04	特に運動は実施していない	572	56.1

問10. 普段のお食事について3食規則正しく摂っていますか。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	はい	700	68.6
02	いいえ	320	31.4

問11. 普段の平日の睡眠時間をお答えください。

	全体	統計量母数	合計	平均	標準偏差
	1020	1020	6385.0	6.3	1.2

問12. これまで医師に指摘されたことのある症状についてあてはまるもの全てお選びください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	血圧が高い（高血圧）	129	12.6
02	血糖値が高い（糖尿病, 耐糖能異常）	57	5.6
03	血中脂質・中性脂肪が高い（高脂血症）	179	17.5
04	太り気味である	281	27.5
05	メタボリックシンドローム	107	10.5
06	上記にあてはまるものはない	558	54.7

問13. 主な業務についてお答えください。

		実数	%
全体		1020	100.0
01	管理職	131	12.8
02	事務職	404	39.6
03	営業職	150	14.7
04	研究・開発職	86	8.4
05	製造職	74	7.3
06	その他	175	17.2

問14. 1週間の勤務日数は平均何日ですか。

	全体	合計	平均	標準偏差
	1020	5155.0	5.1	0.9

問15. 1週間の勤務時間は平均何時間ですか。

	全体	合計	平均	標準偏差
	1020	29355.0	28.8	19.5

問16-1. 電車

	全体	合計	平均	標準偏差
	420	14635.0	34.9	21.9

問16-2. 自動車・バス・タクシー

	全体	合計	平均	標準偏差
	406	9162.0	22.6	16.4

問16-3. 自転車

	全体	合計	平均	標準偏差
	195	3042.0	15.6	14.6

問16-4. 徒歩

	全体	合計	平均	標準偏差
	586	7841.0	13.4	9.7