

# 事前記入アンケート

# 日頃の食生活について

## 【日頃の食事】①食事量が普段の3割以下

問1. あなたの日頃の食事についてお聞きます。

(1)この6ヶ月間に、食事量がふだんの3割以下、または3食とれない日が3日以上続いた時がありましたか。

※ふだん2食以下の人は、2食とれない日が3日以上続いた時がありましたか。

◆ほとんどの受診者(98.3%)が、「3食(2食)とれない日が3日以上続いた時」は『ない(いいえ)』と回答した。

		n	■ はい	□ いいえ	(%)
全体		2,044	1.7	98.3	
四肢SMI 四分位別	少ない	503	2.8	97.2	
	やや少ない	505	1.4	98.6	
	やや多い	505	1.2	98.8	
	多い	504	1.6	98.4	

## 【日頃の食事】②1日の食事量

問1. あなたの日頃の食事についてお聞きます。

(2)「1日の食事量」は、同じ世代の同じ性別の方と比べてどのように感じていますか。

◆「1日の食事量」では、およそ7割が「ふつう」と回答。「多い(“やや”含む)」と「少ない(“やや”含む)」は同程度であった。

◆四肢SMI四分位でみると、その値が「多い」層ほど「1日の食事量」が多い傾向が見受けられる。

		n	■ 多い	□ やや多い	□ ふつう	□ やや少ない	■ 少ない	多い計 (%)	少ない計 (%)
全体		2,044	2.4	14.2	68.6	13.0	1.7	16.6	14.7
四肢SMI 四分位別	少ない	503	1.4	8.7	67.6	19.5	2.8	10.1	22.3
	やや少ない	505	1.8	13.1	71.9	11.9	1.4	14.9	13.3
	やや多い	505	2.6	12.7	70.3	12.5	2.0	15.3	14.5
	多い	504	4.0	22.4	64.7	8.3	3.6	26.4	8.9

◆「やや多い」「やや少ない」「少ない」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

## 【日頃の食事】③間食の量

問1. あなたの日頃の食事についてお聞きます。

(3)「間食の量」については、どのように感じていますか。

◆「間食」に関しては「少ない(“やや”含む)」という認識の受診者が半数近くを占めている。

◆四肢SMI四分位の「多い」層は、上記比率が特に高くなっている。

		n	■ 多い	□ やや多い	□ ふつう	□ やや少ない	■ 少ない	多い計 (%)	少ない計 (%)
全体		2,042	0.8	9.5	44.9	16.6	28.2	10.3	44.8
四肢SMI 四分位別	少ない	501	0.4	6.6	45.5	19.0	28.5	7.0	47.5
	やや少ない	505	1.0	11.9	50.7	13.9	22.6	12.9	36.5
	やや多い	505	0.8	10.3	43.4	15.8	29.7	11.1	45.5
	多い	504	1.0	9.3	40.1	17.9	31.7	10.3	49.6

# 日頃の食生活について

## 【日頃の食事】④食べる速度

問1. あなたの日頃の食事についてお聞きします。  
 (4)あなたの「食べる速度」は、どのように感じていますか。

- ◆ 「食べる速度」は「速い(“やや”含む)」との回答が1/3程度。一方、「遅い(“やや”含む)」は2割程度。
- ◆ 四肢SMI四分位別では、値の「多い」層ほど「食事速度」が速い傾向が見受けられた。

		n	速い	やや速い	ふつう	やや遅い	遅い	速い計 (%)	遅い計 (%)
全体		2,043	7.9	28.3	44.0	15.5	4.2	36.2	19.7
四肢SMI四分位別	少ない	502	5.2	20.7	47.8	20.7	5.6	25.9	26.3
	やや少ない	505	6.7	27.9	47.1	15.4	2.8	34.6	18.2
	やや多い	505	8.3	29.7	44.4	13.3	4.4	38.0	17.7
	多い	504	11.5	35.3	36.9	12.1	4.2	46.8	16.3

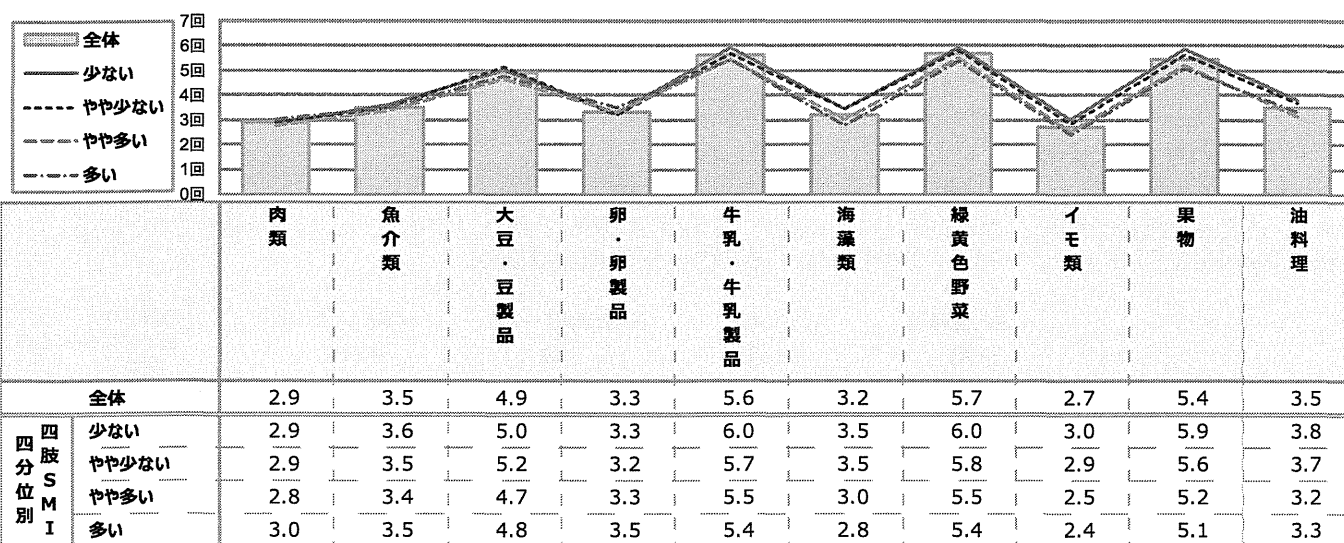
◆「速い」「やや速い」「ふつう」「やや遅い」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

## 【食品群別食事頻度】※食品群別週間平均食事回数

問2. 普段の食事についてお聞きします。あなたは、次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお聞きします。

※週間平均食事回数：「ほとんど毎日」=7回、「2日に1回」=3.5回、「1週間に1~2回」=1.5、「ほとんど食べない」=0回として、平均値を算出したもの

- ◆ 食品群別に週間平均食事回数を算出したところ、「緑黄色野菜」「牛乳・牛乳製品」「果物」は平均5日以上/週と高頻度。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、全体的に「多い」層は食事頻度がやや低めであった。



# 日頃の食生活について

## 【食品群別食事頻度】 ①肉類

問2. 普段の食事についてお聞きます。あなたは、次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお聞きます。  
(1)肉類

※週間平均食事回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 肉類の摂取頻度は、「2日に1回以上(ほとんど毎日+2日に1回)」が合計で5割弱(46.0%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でも、それほど変わらない。

		n	■ほとんど毎日 (7回)	□2日に1回 (3.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	□ほとんど食べない (0回)	週間平均 食事回数 (回)	標準偏差
			(% )					
全体		2,043	16.5	29.5	46.3	7.7	2.9	2.1
四肢SMI 四分位別	少ない	503	16.1	30.6	43.3	9.9	2.9	2.1
	やや少ない	504	16.7	30.4	44.6	8.3	2.9	2.1
	やや多い	505	14.7	28.5	49.1	7.7	2.8	2.0
	多い	504	18.8	28.0	48.0	5.2	3.0	2.2

◆「ほとんど食べない」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

## 【食品群別食事頻度】 ②魚介類

問2. 普段の食事についてお聞きます。あなたは、次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお聞きます。  
(2)魚介類

※週間平均食事回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 魚介類の摂取頻度は、「2日に1回」以上が合計で6割強(62.6%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でも、それほど変わらない。

		n	■ほとんど毎日 (7回)	□2日に1回 (3.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	□ほとんど食べない (0回)	週間平均 食事回数 (回)	標準偏差
			(% )					
全体		2,044	22.6	40.0	35.2	2.3	3.5	2.1
四肢SMI 四分位別	少ない	503	24.3	41.2	31.8	2.8	3.6	2.1
	やや少ない	505	22.2	41.6	34.1	2.2	3.5	2.1
	やや多い	505	22.6	35.0	40.0	2.4	3.4	2.2
	多い	504	21.6	41.1	35.9	1.4	3.5	2.1

## 【食品群別食事頻度】 ③大豆・豆製品

問2. 普段の食事についてお聞きます。あなたは、次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお聞きます。  
(3)大豆・豆製品

※週間平均食事回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 大豆・豆製品の摂取頻度は、「2日に1回」以上が合計で8割強(81.9%)と高い。「ほとんど毎日」も半数を占めている。
- ◆ 四肢SMI四分位別で見ると、「少ない」「やや少ない」層の方が摂取頻度は高い。

		n	■ほとんど毎日 (7回)	□2日に1回 (3.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	□ほとんど食べない (0回)	週間平均 食事回数 (回)	標準偏差
			(% )					
全体		2,044	50.6	31.3	17.5	0.6	4.9	2.2
四肢SMI 四分位別	少ない	503	52.5	32.2	15.1	0.2	5.0	2.2
	やや少ない	505	55.8	29.7	13.7	0.8	5.2	2.2
	やや多い	505	46.7	31.1	21.4	0.8	4.7	2.3
	多い	504	47.2	32.7	19.6	0.4	4.8	2.3

# 日頃の食生活について

## 【食品群別食事頻度】 ④卵・卵製品

問2. 普段の食事についてお聞きします。あなたは、次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお聞きします。  
(4)卵・卵製品

※週間平均食事回数：凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 卵・卵製品の摂取頻度は、「2日に1回」以上が合計で5割強(54.0%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、“多い”層の摂取頻度が、やや高め。

		n	■ほとんど毎日 (7回)	□2日に1回 (3.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	□ほとんど食べない (0回)	(%)	週間平均 食事回数 (回)	標準偏差
全体		2,044	23.2	30.8	41.8	4.3	3.3	2.2	
四肢SMI 四分位別	少ない	503	21.5	33.0	41.6	4.0	3.3	2.2	
	やや少ない	505	21.0	31.3	43.4	4.4	3.2	2.2	
	やや多い	505	23.4	28.9	43.2	4.6	3.3	2.3	
	多い	504	26.8	29.6	39.3	4.4	3.5	2.3	

## 【食品群別食事頻度】 ⑤牛乳・牛乳製品

問2. 普段の食事についてお聞きします。あなたは、次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお聞きします。  
(5)牛乳・牛乳製品

※週間平均食事回数：凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 牛乳・牛乳製品の摂取頻度は、「2日に1回」以上が合計で8割強(84.9%)と高い。「ほとんど毎日」も7割を占めている。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど摂取頻度は高め。

		n	■ほとんど毎日 (7回)	□2日に1回 (3.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	□ほとんど食べない (0回)	(%)	週間平均 食事回数 (回)	標準偏差
全体		2,044	71.2	13.7	10.5	4.5	5.6	2.3	
四肢SMI 四分位別	少ない	503	77.1	12.7	7.8	2.4	6.0	2.0	
	やや少ない	505	71.9	13.7	10.1	4.4	5.7	2.3	
	やや多い	505	68.3	13.5	12.9	5.3	5.5	2.4	
	多い	504	67.7	14.5	11.5	6.3	5.4	2.4	

◆「ほとんど毎日」「ほとんど食べない」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

## 【食品群別食事頻度】 ⑥海藻類

問2. 普段の食事についてお聞きします。あなたは、次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお聞きします。  
(6)海藻類

※週間平均食事回数：凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 海藻類の摂取頻度は、「2日に1回」以上が合計で5割(51.1%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど摂取頻度が高まる傾向。

		n	■ほとんど毎日 (7回)	□2日に1回 (3.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	□ほとんど食べない (0回)	(%)	週間平均 食事回数 (回)	標準偏差
全体		2,043	20.6	30.5	44.7	4.2	3.2	2.2	
四肢SMI 四分位別	少ない	503	24.9	31.0	41.6	2.6	3.5	2.2	
	やや少ない	505	24.4	33.5	39.6	2.6	3.5	2.2	
	やや多い	505	17.4	30.5	47.3	4.8	3.0	2.1	
	多い	503	15.3	27.6	50.7	6.4	2.8	2.1	

◆「ほとんど毎日」「1週間に1~2回」「ほとんど食べない」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

# 日頃の食生活について

## 【食品群別食事頻度】 ⑦緑黄色野菜

問2. 普段の食事についてお聞きします。あなたは、次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお聞きします。  
(7) 緑黄色野菜

※週間平均食事回数: 凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 緑黄色野菜の摂取頻度は、「2日に1回」以上が合計で約9割(89.5%)と高い。「ほとんど毎日」も7割近い。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど摂取頻度は高い。

		n	■ほとんど毎日 (7回)	□2日に1回 (3.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	□ほとんど食べない (0回)	週間平均 食事回数 (回)	標準偏差
			(%)					
全体		2,043	68.2		21.3	10.1	5.7	2.0
四肢SMI 四分位別	少ない	503	74.2		19.7	5.6	6.0	1.8
	やや少ない	505	72.3		18.4	8.7	5.8	2.0
	やや多い	504	64.1		23.6	12.1	5.5	2.1
	多い	504	61.5		24.0	14.5	5.4	2.2

◆「ほとんど毎日」「1週間に1~2回」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

## 【食品群別食事頻度】 ⑧イモ類

問2. 普段の食事についてお聞きします。あなたは、次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお聞きします。  
(8) イモ類

※週間平均食事回数: 凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ イモ類の摂取頻度は、「2日に1回」以上が合計で4割強(44.0%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど摂取頻度は高め。

		n	■ほとんど毎日 (7回)	□2日に1回 (3.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	□ほとんど食べない (0回)	週間平均 食事回数 (回)	標準偏差
			(%)					
全体		2,042	10.9	33.1	52.8	3.1	2.7	1.8
四肢SMI 四分位別	少ない	503	13.9	38.6	46.3	1.2	3.0	1.9
	やや少ない	505	12.7	35.2	49.3	2.8	2.9	1.9
	やや多い	503	8.5	30.8	57.9	2.8	2.5	1.7
	多い	504	7.9	28.0	58.5	5.6	2.4	1.7

◆すべての回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

## 【食品群別食事頻度】 ⑨果物

問2. 普段の食事についてお聞きします。あなたは、次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお聞きします。  
(9) 果物

※週間平均食事回数: 凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 果物の摂取頻度は、「2日に1回」以上が合計で8割強(83.7%)と高い。「ほとんど毎日」も6割以上。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど摂取頻度は高い。

		n	■ほとんど毎日 (7回)	□2日に1回 (3.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	□ほとんど食べない (0回)	週間平均 食事回数 (回)	標準偏差
			(%)					
全体		2,043	65.8		17.9	13.7	2.6	2.3
四肢SMI 四分位別	少ない	503	74.2		14.7	10.5	5.9	2.0
	やや少ない	505	69.7		15.4	13.5	5.6	2.2
	やや多い	504	61.3		19.8	14.1	4.8	2.4
	多い	504	58.7		21.2	16.5	3.6	2.4

◆すべての回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

# 日頃の食生活について

## 【食品群別食事頻度】 ⑩油料理

問2. 普段の食事についてお聞きします。あなたは、次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお聞きします。  
(10) 油料理

※週間平均食事回数: 凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 油料理の摂取頻度は、「2日に1回」以上が合計で5割強(55.7%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、「少ない」「やや少ない」層の方が摂取頻度は高い。

	n	■ほとんど毎日 (7回)	□2日に1回 (3.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	□ほとんど食べない (0回)	週間平均 食事回数 (回)	標準偏差	
		(%)						
全体	2,044	26.9	28.8	40.5	3.9	3.5	2.3	
四肢SMI四分位別	少ない	503	32.0	29.0	35.8	3.2	3.8	2.4
	やや少ない	505	28.9	31.9	35.6	3.6	3.7	2.3
	やや多い	505	21.8	27.3	45.3	5.5	3.2	2.3
	多い	504	24.6	26.0	46.0	3.4	3.3	2.3

◆「1週間に1~2回」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

## 【食品の嗜好】 食べたくても食べられない食品

問3. 食品の嗜好についてお聞きします。  
(1) 食べたくても、食べられない食品はありますか。

- ◆ 「食べたくても、食べられない食品がある」受診者の割合は8割強(84.7%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の「少ない」層ほど、「ある」の割合が高まる。

	n	□ない	■ある	
		(%)		
全体	2,044	84.7	15.3	
四肢SMI四分位別	少ない	503	76.3	23.7
	やや少ない	505	86.9	13.1
	やや多い	505	85.3	14.7
	多い	504	90.9	9.1

◆すべての回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

## 【食品の嗜好】 食べられない理由

問3. 食品の嗜好についてお聞きします。  
(1) - (2) 「2. ある」に○をつけた方は、あてはまる理由をお答えください。

- ◆ 4人に1人(25.0%)が、食べたくても食べられない理由で「噛みにくい」ことをあげている。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、「少ない」層で「噛みにくい」割合が高め。

	n	□噛みにくいため	□準備ができないため	□高価なため	■その他の理由	
		(%)				
全体	312	25.0	22.6	6.1	66.7	
四肢SMI四分位別	少ない	119	31.1	25.6	6.7	59.7
	やや少ない	66	21.2	4.5	6.1	68.2
	やや多い	74	27.0	1.4	1.1	67.6
	多い	46	13.0	6.5		80.4

# 日頃の食生活について

## 【食品の嗜好】 固い食品を噛めますか

問3. 食品の嗜好についてお聞きします。  
(2) 固い食品を噛めますか。

- ◆ 固い食品を「噛める(はい)」人は9割弱(86.9%)、「噛めない(いいえ)」人は1割強(13.1%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど「噛めない」割合が高まる。

		n	■ はい	□ いいえ	(%)
全体		2,044	86.9	13.1	
四肢SMI四分位別	少ない	503	83.5	16.5	
	やや少ない	505	86.7	13.3	
	やや多い	505	86.9	13.1	
	多い	504	89.9	10.1	

◆すべての回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

## 【食品の嗜好】 噛める歯

問3. 食品の嗜好についてお聞きします。  
(2) - 2) 「1. はい」に○をつけた方は、次の質問もお答えください。

- ◆ 固い食品を「噛める」と回答した受診者のうち、「左右両側の歯で噛める」人の割合は8割強(84.1%)、「左右どちらかの歯でしか噛めない」人は2割弱(15.9%)。

		n	■ 左右両側の歯で噛める	□ 左右どちらかの歯でしか噛めない	(%)
全体		1,768	84.1	15.9	
四肢SMI四分位別	少ない	418	84.2	15.8	
	やや少ない	436	81.4	18.6	
	やや多い	438	84.7	15.3	
	多い	450	85.6	14.4	

## 【食品の嗜好】 肉類が噛みにくい

問3. 食品の嗜好についてお聞きします。  
(3) 「肉類が噛みにくい」という理由で食べる量が減ってきていますか。

- ◆ 「肉類が噛みにくい」という理由で食べる量が減っている(はい)という割合は1割弱(7.4%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど「はい」の割合が高め。

		n	■ はい	□ いいえ	(%)
全体		2,039	7.4	92.6	
四肢SMI四分位別	少ない	501	10.6	89.4	
	やや少ない	503	8.0	92.0	
	やや多い	504	6.5	93.5	
	多い	504	4.4	95.6	

◆すべての回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

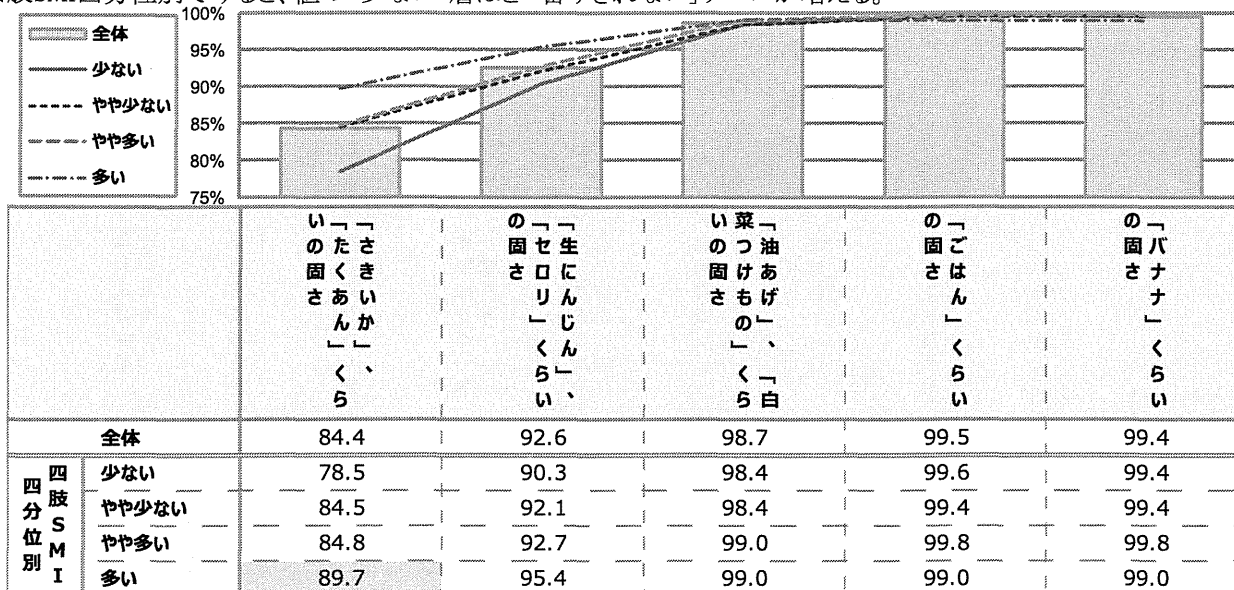


# 日頃の食生活について

## 【食べられる固さ】

問4. 次にあげる食品を普通に噛み切れますか(食べられますか)。

- ◆ 食品を噛みきれぬ割合は、「生にんじん・セロリくらいの固さ」では約9割、「さきいか・たくあんくらいの固さ」では約8割に低下する。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど「噛みきれない」ケースが増える。



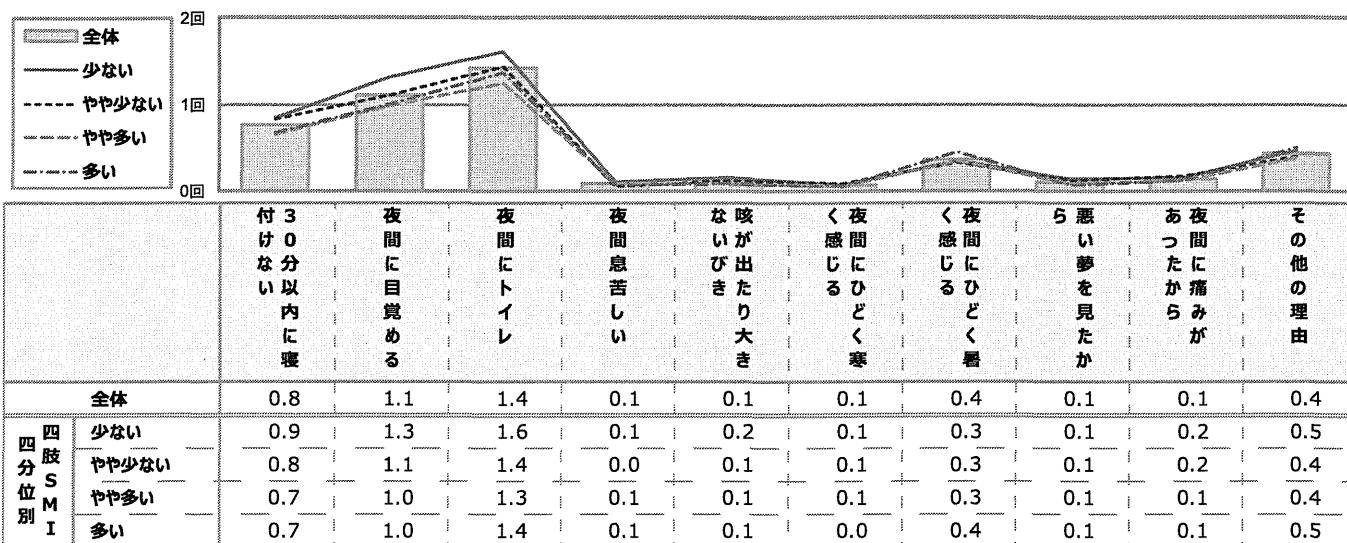
※全体比10pt以上を濃いオレンジの網掛け、5pt以上を薄いオレンジの網掛け、10pt以下を言文字で表記

# 睡眠について

## 【睡眠】

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。  
 (5)どのくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか。

- ◆ 睡眠が困難だった回数(平均値)を要因別にみると、「夜間にトイレ」(週1.4回)、「夜間、または早朝に目覚める」(週1.1回)、「30分以内に寝付けない」(週0.8回)の順で多かった。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど「30分以内に寝付けない」回数が増える傾向となっている。



## 【睡眠】 (A) 30分以内に寝付けない

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。  
 (5)どのくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか。  
 A.寝床についてから、30分以内に眠ることができなかったから

※週間平均回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 「寝床についてから、30分以内に寝付けないことがあった」という受診者の割合は、合計で4割強(40.8%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど「寝付けない」割合が高い。

		n	□なし (0回)	□1週間に1回未満 (0.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	■1週間に3回以上 (5回)	週間平均 (回)	標準偏差
全体		2,043	59.3	18.5	13.1	9.2	0.8	1.4
四肢 SMI 四分 位 別	少ない	503	49.3	20.9	16.9	12.9	1.0	1.6
	やや少ない	504	59.9	17.5	12.9	9.7	0.8	1.5
	やや多い	505	61.0	18.4	13.3	7.3	0.7	1.3
	多い	504	66.9	17.3	8.7	7.1	0.6	1.3

◆ 「なし」「1週間に1~2回」「1週間に3回以上」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

# 睡眠について

## 【睡眠】 (B)夜間、または早朝に目覚める

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。  
 (5)どのくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか。  
 B.夜間、または早朝に目が覚めたから

※週間平均回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 「夜間、または早朝に目覚めることがあった」という受診者の割合は、合計で5割(51.6%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別では、相関はみられなかった。

		n	□なし (0回)	□1週間に1回未満 (0.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	■1週間に3回以上 (5回)	週間平均 (回)	標準偏差
			(%)					
全体		2,038	48.4	19.8	16.7	15.1	1.1	1.7
四肢SMI四分位別	少ない	500	45.6	18.4	18.4	17.6	1.3	1.8
	やや少ない	503	51.1	18.3	17.3	13.3	1.0	1.7
	やや多い	504	49.2	22.0	14.3	14.5	1.1	1.7
	多い	504	48.4	20.4	16.5	14.7	1.1	1.7

## 【睡眠】 (C)夜間にトイレ

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。  
 (5)どのくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか。  
 C.夜間にトイレに起きたから

※週間平均回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 「夜間にトイレで起きたことがあった」という受診者の割合は、合計で5割強(54.9%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別では、相関はみられなかった。

		n	□なし (0回)	□1週間に1回未満 (0.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	■1週間に3回以上 (5回)	週間平均 (回)	標準偏差
			(%)					
全体		2,041	45.1	17.4	15.7	21.8	1.4	2.0
四肢SMI四分位別	少ない	503	43.7	17.9	17.1	21.3	1.4	1.9
	やや少ない	504	49.0	18.1	16.3	16.7	1.2	1.8
	やや多い	505	42.8	16.6	15.2	25.3	1.6	2.1
	多い	502	45.0	17.1	14.1	23.7	1.5	2.0

## 【睡眠】 (D)夜間息苦しい

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。  
 (5)どのくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか。  
 D.夜間に息苦しかったから

※週間平均回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 「夜間に息苦しいことがあった」という受診者の割合は、合計で1割未満(5.6%)、「なし」が9割以上。
- ◆ 四肢SMI四分位別でも、「なし」が大半を占めている。

		n	□なし (0回)	□1週間に1回未満 (0.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	■1週間に3回以上 (5回)	週間平均 (回)	標準偏差
			(%)					
全体		2,038	94.4	3.5	1.4	0.7	0.1	0.5
四肢SMI四分位別	少ない	500	95.0	2.8	1.6	0.6	0.1	0.4
	やや少ない	504	94.8	3.6	1.0	0.6	0.1	0.4
	やや多い	504	94.6	4.0	0.6	0.8	0.1	0.5
	多い	503	93.0	3.6	2.4	1.0	0.1	0.6

# 睡眠について

## 【睡眠】 (E) 咳が出たり大きないびき

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。

(5)どのくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか。

E.夜間に咳が出たり、大きないびきをかいいたりしたから

※週間平均回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆「夜間に咳が出たり、大きないびきをかいいたことがあった」という受診者の割合は、合計で約1割(8.8%)。
- ◆四肢SMI四分位別でも、「あった」は、ほぼ1割。

		n	□なし (0回)	□1週間に1回未満 (0.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	■1週間に3回以上 (5回)	週間平均 (回)	標準偏差
全体		2,041		91.2		5.8	2.0	0.1
四肢SMI四分位別	少ない	502		90.2		6.0	2.8	0.1
	やや少ない	504		91.5		5.4	1.6	0.1
	やや多い	504		91.1		6.3	2.0	0.1
	多い	504		91.9		5.8	1.6	0.1

## 【睡眠】 (F) 夜間にひどく寒く感じる

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。

(5)どのくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか。

F.夜間にひどく寒く感じたから

※週間平均回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆「夜間にひどく寒く感じることがあった」という受診者の割合は、合計で1割弱(6.6%)。「なし」が9割以上を占めている。
- ◆四肢SMI四分位別でも、「なし」が大半を占めている。

		n	□なし (0回)	□1週間に1回未満 (0.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	■1週間に3回以上 (5回)	週間平均 (回)	標準偏差
全体		2,041		93.4		5.1	1.1	0.1
四肢SMI四分位別	少ない	503		93.2		4.6	1.6	0.1
	やや少ない	502		94.4		4.4	0.4	0.1
	やや多い	505		91.7		6.5	1.6	0.1
	多い	504		94.6		4.6	0.8	0.0

## 【睡眠】 (G) 夜間にひどく暑く感じる

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。

(5)どのくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか。

G.夜間にひどく暑く感じたから

※週間平均回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆「夜間にひどく暑く感じることがあった」という受診者の割合は、合計で約3割(27.8%)。
- ◆四肢SMI四分位別では、相関はみられなかった。

		n	□なし (0回)	□1週間に1回未満 (0.5回)	□1週間に1~2回 (1.5回)	■1週間に3回以上 (5回)	週間平均 (回)	標準偏差
全体		2,040		72.2		16.7	7.9	0.4
四肢SMI四分位別	少ない	503		73.8		16.3	7.8	0.3
	やや少ない	501		74.1		14.2	8.2	0.4
	やや多い	505		68.9		19.2	8.3	0.4
	多い	504		72.8		16.5	7.3	0.4

◆「なし」「1週間に1~2回」「1週間に3回以上」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

# 睡眠について

## 【睡眠】 (H) 悪い夢を見たから

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。  
 (5)どのくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか。  
 H.夜間に悪い夢を見たから

※週間平均回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 「夜間に悪い夢を見たことがあった」という受診者の割合は、合計で1割(9.9%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別では、相関はみられなかった。

	n	□なし	□1週間に1回未満	□1週間に1~2回	■1週間に3回以上	週間平均 (回)	標準偏差
		(0回)	(0.5回)	(1.5回)	(5回)		
全体	2,042		90.0		7.6	0.1	0.5
					(%)		
四肢SMI 四分位別							
少ない	503		90.7		6.6	0.1	0.6
やや少ない	503		92.8		5.8	0.1	0.3
やや多い	505		85.7		11.3	0.1	0.5
多い	504		91.3		6.5	0.1	0.4

## 【睡眠】 (I) 夜間に痛みがあったから

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。  
 (5)どのくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか。  
 I.夜間に痛みがあったから

※週間平均回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 「夜間に痛みがあった」という受診者の割合は、合計で約1割(9.2%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別では、値の“少ない”層ほど「痛みがあった」割合がやや高まる傾向。

	n	□なし	□1週間に1回未満	□1週間に1~2回	■1週間に3回以上	週間平均 (回)	標準偏差
		(0回)	(0.5回)	(1.5回)	(5回)		
全体	2,042		90.8		4.8	0.1	0.6
					(%)		
四肢SMI 四分位別							
少ない	502		86.3		6.8	0.2	0.8
やや少ない	504		91.7		4.2	0.2	0.7
やや多い	505		90.9		5.0	0.1	0.6
多い	504		94.6		3.4	0.1	0.3

◆ 「なし」「1週間に1~2回」「1週間に3回以上」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

## 【睡眠】 (J) その他の理由

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。  
 (5)どのくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか。  
 J.上記の理由のために、どのくらいの頻度で睡眠が困難でしたか

※週間平均回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 「その他の理由で睡眠が困難になることがあった」という受診者の割合は、合計で2割弱(17.7%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど「あった」割合が高まっている。

	n	□なし	□1週間に1回未満	□1週間に1~2回	■1週間に3回以上	週間平均 (回)	標準偏差
		(0回)	(0.5回)	(1.5回)	(5回)		
全体	2,029		82.3		6.0	0.4	1.3
					(%)		
四肢SMI 四分位別							
少ない	499		76.2		8.4	0.6	1.4
やや少ない	496		80.8		5.6	0.5	1.4
やや多い	504		85.5		5.6	0.4	1.2
多い	503		87.1		4.2	0.3	1.0

◆ 「なし」「1週間に1~2回」「1週間に3回以上」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

# 睡眠について

## 【睡眠】 睡眠の質

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。

(6) 過去1ヶ月間を振り返り、ご自分の睡眠の質を全体としてどのように評価しますか。

- ◆ 過去1ヶ月間を振り返ってみた睡眠の質は、「よい(非常に+かなり)」が80.9%、「わるい(同)」が19.1%との回答だった。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、“少ない”層で「わるい」という回答割合が高めである。

		n	■ 非常によい	■ かなりよい	□ かなりわるい	□ 非常にわるい	(%)
全体		2,044	16.6	64.3	17.2	1.9	
四肢SMI四分位別	少ない	503	15.3	58.6	23.9	2.2	
	やや少ない	505	15.6	66.3	15.8	2.2	
	やや多い	505	17.8	65.5	14.9	1.8	
	多い	504	17.9	66.5	14.1	1.6	

◆「かなりわるい」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

## 【睡眠】 眠るための薬服用頻度

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。

(7) どのくらいの頻度で眠るために薬を服用しましたか。(医師から処方された薬あるいは薬局で買った薬)

※週間平均回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 眠るために薬を服用した受診者の割合は、合計で2割弱(17.6%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど服用率が高め。

		n	□ なし (0回)	□ 1週間に1回未満 (0.5回)	□ 1週間に1~2回 (1.5回)	□ 1週間に3回以上 (5回)	週間平均 (回)	標準偏差
全体		2,044	82.5	4.5	2.4	10.7	0.6	1.5
四肢SMI四分位別	少ない	503	73.0	6.0	3.6	17.5	1.0	1.9
	やや少ない	505	80.0	6.5	2.6	10.9	0.6	1.6
	やや多い	505	88.9	3.0	4.6	7.7	0.4	1.3
	多い	504	87.9	2.2	2.7	7.7	0.4	1.3

◆「なし」「1週間に1回未満」「1週間に3回以上」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

## 【睡眠】 眠くなる頻度

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。

(8) どのくらいの頻度で車の運転中や食事中、社会活動中など、眠ってはいけな時に起きていられなくなり困ったことがありましたか。

※週間平均回数:凡例( )内の数値を加重値とし、その平均値を算出したもの

- ◆ 車の運転中など、眠ってはいけな時に起きていられなくなり困ったことがあった受診者の割合は、合計で1割弱(8.0%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別では、相関はみられなかった。

		n	□ なし (0回)	□ 1週間に1回未満 (0.5回)	□ 1週間に1~2回 (1.5回)	□ 1週間に3回以上 (5回)	週間平均 (回)	標準偏差
全体		2,044	91.9	5.1	2.1	0.8	0.1	0.5
四肢SMI四分位別	少ない	503	93.6	4.2	1.2	1.0	0.1	0.5
	やや少ない	505	93.3	4.0	2.2	0.6	0.1	0.5
	やや多い	505	89.9	6.3	3.2	0.6	0.1	0.5
	多い	504	91.1	6.0	1.8	1.2	0.1	0.6

# 睡眠について

## 【睡眠】 意欲を持続する上での問題の有無

問5. あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。

(9) 過去1ヶ月間において、物事をやりとげるのに必要な意欲を持続する上で、どのくらい問題がありましたか。

- ◆ 過去1ヶ月間で、物事をやりとげるのに必要な意欲を継続する上で「問題があった(非常に+いくらか)」受診者の割合は、合計で1割強(13.6%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど「問題があった」割合が高くなっている。

		n	■ 全く問題なかった	■ ほんのわずかな問題があった	■ いくらか問題があった	■ 非常に大きな問題があった	(%)
全体		2,044	60.9	25.5	12.5	1.1	
四肢SMI四分位別	少ない	503	54.3	25.2	18.3	2.2	
	やや少ない	505	60.6	26.5	12.3	0.6	
	やや多い	505	64.2	24.0	11.1	0.8	
	多い	504	65.9	25.2	8.1	0.8	

◆ 「全く問題なかった」「いくらか問題があった」との回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

# 生活について

## 【生活】 生活面での変化

問6. 生活全般についてお聞きします。

(1)この1年間に生活面で大きな変化はありましたか。(転居・退職・身内の不幸・金銭面や人とのトラブルなど)

- ◆「この1年間に生活面で大きな変化があった」受診者の割合は、2割強(22.1%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別では、相関はみられなかった。

		n	■ はい	□ いいえ	(%)
全体		2,043	22.1	77.9	
四肢SMI四分位別	少ない	503	22.3	77.7	
	やや少ない	504	23.8	76.2	
	やや多い	505	21.0	79.0	
	多い	504	21.0	79.0	

## 【生活】 以前から歯の状態

問6. 生活全般についてお聞きします。

(2)以前(40歳～64歳)から歯の状態(歯槽膿漏や入れ歯)はよかったですか。

- ◆ 40～64歳から歯の状態が「悪い」「やや悪い」という受診者の割合は、合計で4割弱(35.8%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別では、相関はみられなかった。

		n	■ 良い	□ ふつう	□ やや悪い	□ 悪い	(%)
全体		2,044	24.0	40.1	25.2	10.6	
四肢SMI四分位別	少ない	503	25.4	38.2	25.2	11.1	
	やや少ない	505	21.4	43.4	24.4	10.9	
	やや多い	505	23.4	40.4	25.5	10.7	
	多い	504	26.0	38.1	25.6	10.3	

## 【生活】 以前に肥満体型の時期

問6. 生活全般についてお聞きします。

(3)以前(40歳～64歳)に肥満体型の時期はありましたか。

- ◆「40～64歳に肥満体型の時期があった」受診者の割合は4割弱(36.8%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の多い層ほど、「肥満体型があった」割合が高くなっている。

		n	■ はい	□ いいえ	(%)
全体		2,044	36.8	63.2	
四肢SMI四分位別	少ない	503	18.5	81.5	
	やや少ない	505	33.9	66.1	
	やや多い	505	40.4	59.6	
	多い	504	54.2	45.8	

◆すべての回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。



# 生活について

## 【生活】 友人と一緒に食事

問6. 生活全般についてお聞きします。

(4) 少なくとも月に1回以上、友人と一緒に食事をすることはありますか。

- ◆ 少なくとも月に1回以上、友人と食事をする人がいる人の割合は6割強 (64.5%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、“少ない”“やや少ない”層で、友人と食事をする割合が若干高めである。

		n	■ はい	□ いいえ	(%)
全体		2,044	64.5	35.5	
四肢SMI四分位別	少ない	503	67.8	32.2	
	やや少ない	505	68.1	31.9	
	やや多い	505	60.8	39.2	
	多い	504	60.9	39.1	

## 【生活】 1年に1回以上歯科受診

問6. 生活全般についてお聞きします。

(5) 1年に1回以上、歯科医院(歯医者)に診てもらっていますか。

- ◆ 1年に1回以上、歯科受診している割合は7割強 (72.5%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、値の“少ない”層ほど受診率が高まる傾向。

		n	■ はい	□ いいえ	(%)
全体		2,043	72.5	27.5	
四肢SMI四分位別	少ない	503	75.0	25.0	
	やや少ない	504	74.2	25.8	
	やや多い	505	71.5	28.5	
	多い	504	69.6	30.4	

## 【生活】 排便の頻度

問6. 生活全般についてお聞きします。

(6) 「お通じ:排便」の頻度についてはいかがでしょうか。

- ◆ 排便の頻度が「毎日あるいは2日に1回ある」受診者が9割以上 (94.0%) を占め、「3日以上ない日が多い」は1割未満にとどまる。四肢SMI四分位別でも、それほど変わらない

		n	■ 毎日あるいは2日に1回ある	□ 3日以上ない日が多い	(%)
全体		2,044	94.0	6.0	
四肢SMI四分位別	少ない	503	90.9	9.1	
	やや少ない	505	94.5	5.5	
	やや多い	505	95.8	4.2	
	多い	504	94.8	5.2	

# 生活について

## 【生活】 食べ物を買うのを控える

問6. 生活全般についてお聞きます。

(7) お金の事が気になって、食べ物を買うのを控えることがありますか。

- ◆ 「お金のことが気になって、食べ物を買うのを控えることがある」受診者の割合は1割強(13.6%)。
- ◆ 四肢SMI四分位別では、相関はみられなかった。

		n	■ はい	□ いいえ	(%)
全体		2,042	13.6	86.4	
四肢SMI四分位別	少ない	502	15.7	84.3	
	やや少ない	505	12.1	87.9	
	やや多い	504	12.7	87.3	
	多い	504	14.1	85.9	

# 属性

## 【属性】 最終学歴

問7. 最終学歴はどれにあてはまりますか。

◆ 「小学校相当」と「中学校相当」が計1割強(15.1%)、「高等学校相当」が5割弱(47.5%)、「大学・短大・専門学校以上」が4割弱(37.4%)。

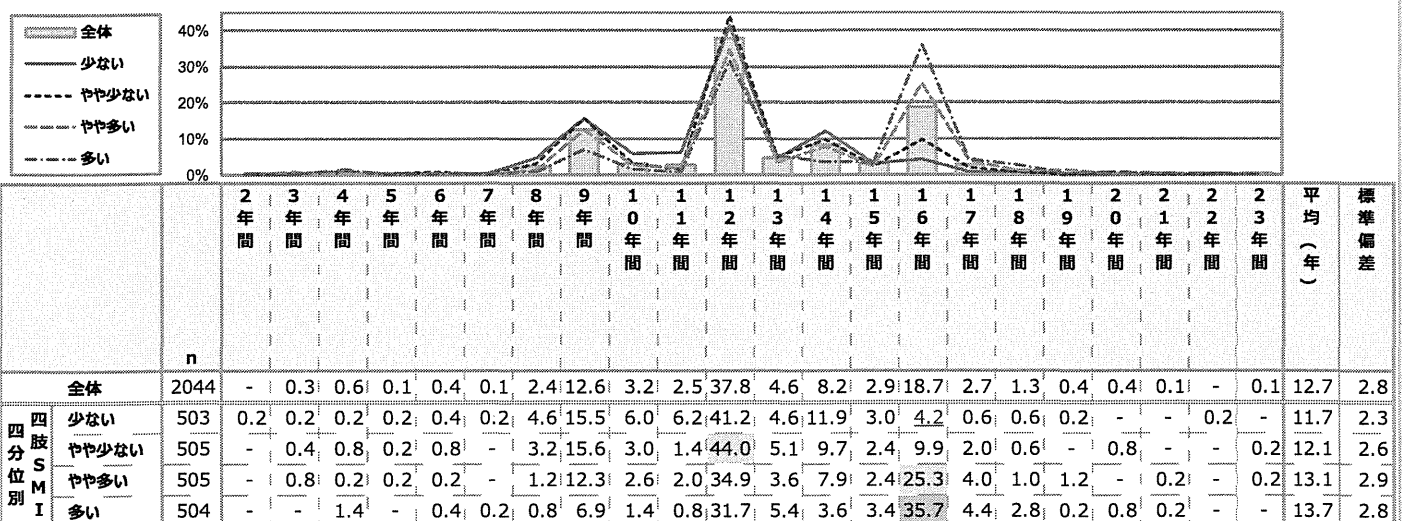
		n	■小学校 相当	□中学校 相当	□高等学校 相当	□大学・短大・専門学校以上 相当	(%)
全体		2,042	0.9	14.2	47.5	37.4	
四分位別 S M I	少ない	502	1.2	17.7	56.6	24.5	
	やや少ない	505	1.8	18.2	52.3	27.7	
	やや多い	505	0.6	13.1	41.8	44.6	
	多い	503	0.7	6	39.8	52.5	

◆ 「中学校 相当」「高等学校 相当」「大学・短大・専門学校以上 相当」の回答において、四分位「多い」と「少ない」の間に有意差が見られた。

## 【属性】 通学年数

問8. 学校には何年通いましたか。

◆ 通学年数は「12年間」が4割近く(37.8%)と最も多い。



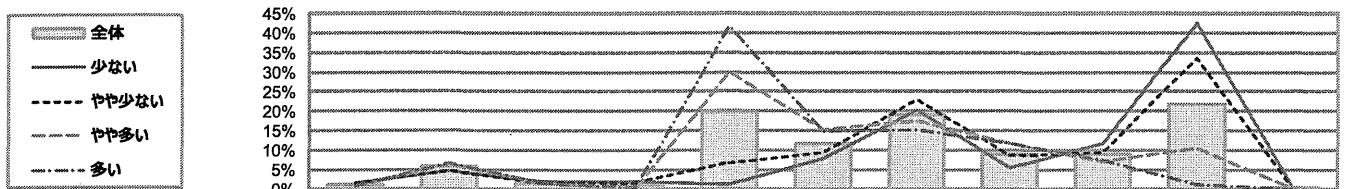
※全体比10pt以上を濃いオレンジの網掛け、5pt以上を薄いオレンジの網掛け、10pt以下を青文字で表記

# 属性

## 【属性】 長い期間従事した仕事

問9. あなたが一番長い期間従事した仕事は、どれにあてはまりますか。

- ◆ 全体では「管理職」、「事務職」、「専業主婦」が各々2割前後、次いで「専門・技術者」。「労務職」、「販売・サービス業」が1割前後。
- ◆ 四肢SMI四分位別でみると、“少ない”“やや少ない”層では「専業主婦(女性)」、「やや多い”“多い”層では「管理職(男性)」の割合が高い。



		n	農林漁業	商工サービス業	自由業	内職	管理職	専門・技術者	事務職	労務職	販売・サービス業	専業主婦	無職
全体		2033	1.0	5.7	1.6	1.0	19.9	11.7	18.9	9.1	8.8	21.8	0.5
四肢SMI四分位別	少くない	500	1.4	4.8	2.0	2.0	1.0	7.6	20.2	5.6	11.8	42.6	1.0
	やや少くない	502	1.4	4.8	1.4	1.6	6.6	9.4	23.1	8.4	9.4	33.5	0.6
	やや多い	501	0.6	6.4	1.4	-	29.9	15.0	17.6	11.6	6.8	10.4	0.4
	多い	503	0.6	6.6	1.4	0.2	41.6	14.7	15.1	11.5	7.4	1.0	-

※全体比10pt以上を濃いオレンジの網掛け、5pt以上を薄いオレンジの網掛け、10pt以下を青文字で表記

◆「内職」「管理職」「専門・技術者」「労務職」「専業主婦」との回答において、四分位「多い」と「少くない」の間に有意差が見られた。