

年代別スコア分類	年代別					
	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
0<=score<8	0	65	127	211	78	481
	0	36.52	30.09	28.17	24.92	
8<=score<16	1	76	219	431	189	916
	50	42.7	51.9	57.54	60.38	
16<=score<27	1	29	67	91	38	226
	50	16.29	15.88	12.15	12.14	
27<=	0	8	9	16	8	41
	0	4.49	2.13	2.14	2.56	
合計	2	178	422	749	313	1664

<全体>

スコア分類_1点刻み	度数	パーセント	累積	
			度数	パーセント
0	121	3.235	121	3.235
1	67	1.791	188	5.027
2	63	1.684	251	6.711
3	143	3.824	394	10.535
4	129	3.449	523	13.984
5	118	3.155	641	17.139
6	189	5.053	830	22.193
7	175	4.679	1005	26.872
8	141	3.770	1146	30.642
9	219	5.856	1365	36.497
10	260	6.952	1625	43.449
11	269	7.193	1894	50.642
12	592	15.829	2486	66.471
13	267	7.139	2753	73.610
14	185	4.947	2938	78.556
15	145	3.877	3083	82.433
16	117	3.128	3200	85.561
17	93	2.487	3293	88.048
18	70	1.872	3363	89.920
19	33	0.882	3396	90.802
20	53	1.417	3449	92.219
21	40	1.070	3489	93.289
22	37	0.989	3526	94.278
23	35	0.936	3561	95.214
24	30	0.802	3591	96.016
25	17	0.455	3608	96.471
26	18	0.481	3626	96.952
27	20	0.535	3646	97.487
28	9	0.241	3655	97.727
29	11	0.294	3666	98.021
30	14	0.374	3680	98.396
31	5	0.134	3685	98.529
32	11	0.294	3696	98.824
33	5	0.134	3701	98.957
34	4	0.107	3705	99.064
35	6	0.160	3711	99.225
36	2	0.053	3713	99.278
37	3	0.080	3716	99.358
38	2	0.053	3718	99.412
39	2	0.053	3720	99.465
40	4	0.107	3724	99.572
41	2	0.053	3726	99.626
42	3	0.080	3729	99.706
44	1	0.027	3730	99.733
45	1	0.027	3731	99.759
47	3	0.080	3734	99.840
48	2	0.053	3736	99.893

50	1	0.027	3737	99.920
52	1	0.027	3738	99.947
53	1	0.027	3739	99.973
54	1	0.027	3740	100

年代別スコア分類_1点刻み	年代別					
	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
0	0	14	35	53	19	121
	0	3.36	3.44	3.11	3.18	
1	0	13	26	24	4	67
	0	3.12	2.56	1.41	0.67	
2	0	10	21	23	9	63
	0	2.4	2.07	1.35	1.51	
3	0	17	33	78	15	143
	0	4.08	3.25	4.58	2.51	
4	0	19	34	63	13	129
	0	4.56	3.35	3.7	2.17	
5	2	22	38	40	16	118
	28.57	5.28	3.74	2.35	2.68	
6	0	17	62	84	26	189
	0	4.08	6.1	4.94	4.35	
7	1	28	43	79	24	175
	14.29	6.71	4.23	4.64	4.01	
8	0	19	53	51	18	141
	0	4.56	5.22	3	3.01	
9	0	24	71	94	30	219
	0	5.76	6.99	5.52	5.02	
10	0	29	70	128	33	260
	0	6.95	6.89	7.52	5.52	
11	1	23	71	122	52	269
	14.29	5.52	6.99	7.17	8.7	
12	0	35	119	316	122	592
	0	8.39	11.71	18.57	20.4	
13	0	22	62	133	50	267
	0	5.28	6.1	7.81	8.36	
14	1	13	44	91	36	185
	14.29	3.12	4.33	5.35	6.02	
15	0	15	39	65	26	145
	0	3.6	3.84	3.82	4.35	
16	1	17	29	43	27	117
	14.29	4.08	2.85	2.53	4.52	
17	1	15	31	40	6	93
	14.29	3.6	3.05	2.35	1	
18	0	7	24	29	10	70
	0	1.68	2.36	1.7	1.67	
19	0	5	9	11	8	33
	0	1.2	0.89	0.65	1.34	
20	0	5	16	24	8	53
	0	1.2	1.57	1.41	1.34	
21	0	6	12	16	6	40
	0	1.44	1.18	0.94	1	
22	0	3	14	12	8	37
	0	0.72	1.38	0.71	1.34	
23	0	4	10	16	5	35
	0	0.96	0.98	0.94	0.84	
24	0	4	12	9	5	30
	0	0.96	1.18	0.53	0.84	
25	0	2	3	12	0	17
	0	0.48	0.3	0.71	0	
26	0	4	5	5	4	18
	0	0.96	0.49	0.29	0.67	
27	0	3	7	8	2	20
	0	0.72	0.69	0.47	0.33	

28	0	0	2	5	2	9
	0	0	0.2	0.29	0.33	
29	0	5	1	4	1	11
	0	1.2	0.1	0.24	0.17	
30	0	5	2	7	0	14
	0	1.2	0.2	0.41	0	
31	0	1	1	2	1	5
	0	0.24	0.1	0.12	0.17	
32	0	4	3	0	4	11
	0	0.96	0.3	0	0.67	
33	0	1	2	1	1	5
	0	0.24	0.2	0.06	0.17	
34	0	1	2	1	0	4
	0	0.24	0.2	0.06	0	
35	0	0	2	3	1	6
	0	0	0.2	0.18	0.17	
36	0	1	0	0	1	2
	0	0.24	0	0	0.17	
37	0	0	0	2	1	3
	0	0	0	0.12	0.17	
38	0	1	1	0	0	2
	0	0.24	0.1	0	0	
39	0	1	0	1	0	2
	0	0.24	0	0.06	0	
40	0	1	1	1	1	4
	0	0.24	0.1	0.06	0.17	
41	0	0	0	2	0	2
	0	0	0	0.12	0	
42	0	0	1	1	1	3
	0	0	0.1	0.06	0.17	
44	0	0	0	1	0	1
	0	0	0	0.06	0	
45	0	0	1	0	0	1
	0	0	0.1	0	0	
47	0	1	2	0	0	3
	0	0.24	0.2	0	0	
48	0	0	0	1	1	2
	0	0	0	0.06	0.17	
50	0	0	0	1	0	1
	0	0	0	0.06	0	
52	0	0	1	0	0	1
	0	0	0.1	0	0	
53	0	0	1	0	0	1
	0	0	0.1	0	0	
54	0	0	0	0	1	1
	0	0	0	0	0.17	
合計	7	417	1016	1702	598	3740

<女性>

スコア分類_1点刻み	度数	パーセント	累積	
			度数	パーセント
0	52	2.505	52	2.505
1	31	1.493	83	3.998
2	36	1.734	119	5.732
3	68	3.276	187	9.008
4	66	3.179	253	12.187
5	69	3.324	322	15.511
6	106	5.106	428	20.617
7	96	4.624	524	25.241
8	86	4.143	610	29.383
9	109	5.250	719	34.634
10	159	7.659	878	42.293
11	146	7.033	1024	49.326

12	322	15.511	1346	64.836
13	156	7.514	1502	72.351
14	95	4.576	1597	76.927
15	89	4.287	1686	81.214
16	63	3.035	1749	84.249
17	54	2.601	1803	86.850
18	49	2.360	1852	89.210
19	21	1.012	1873	90.222
20	34	1.638	1907	91.859
21	16	0.771	1923	92.630
22	25	1.204	1948	93.834
23	15	0.723	1963	94.557
24	17	0.819	1980	95.376
25	10	0.482	1990	95.857
26	13	0.626	2003	96.484
27	14	0.674	2017	97.158
28	3	0.145	2020	97.303
29	6	0.289	2026	97.592
30	10	0.482	2036	98.073
31	3	0.145	2039	98.218
32	7	0.337	2046	98.555
33	4	0.193	2050	98.748
34	3	0.145	2053	98.892
35	5	0.241	2058	99.133
36	2	0.096	2060	99.229
37	1	0.048	2061	99.277
38	1	0.048	2062	99.326
39	2	0.096	2064	99.422
40	2	0.096	2066	99.518
41	2	0.096	2068	99.615
42	2	0.096	2070	99.711
44	1	0.048	2071	99.759
47	1	0.048	2072	99.807
48	1	0.048	2073	99.855
50	1	0.048	2074	99.904
52	1	0.048	2075	99.952
53	1	0.048	2076	100

年代別スコア分類_1点刻み	年代別					
	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
0	0	7	17	24	4	52
	0	2.93	2.86	2.52	1.4	
1	0	6	14	11	0	31
	0	2.51	2.36	1.15	0	
2	0	8	12	11	5	36
	0	3.35	2.02	1.15	1.75	
3	0	8	17	36	7	68
	0	3.35	2.86	3.78	2.46	
4	0	4	18	37	7	66
	0	1.67	3.03	3.88	2.46	
5	2	12	25	24	6	69
	40	5.02	4.21	2.52	2.11	
6	0	13	37	45	11	106
	0	5.44	6.23	4.72	3.86	
7	1	17	25	45	8	96
	20	7.11	4.21	4.72	2.81	
8	0	13	32	35	6	86
	0	5.44	5.39	3.67	2.11	
9	0	12	38	48	11	109
	0	5.02	6.4	5.04	3.86	
10	0	19	44	80	16	159
	0	7.95	7.41	8.39	5.61	
11	0	12	41	62	31	146

	0	5.02	6.9	6.51	10.88	
12	0	23	64	177	58	322
	0	9.62	10.77	18.57	20.35	
13	0	11	36	81	28	156
	0	4.6	6.06	8.5	9.82	
14	1	5	30	44	15	95
	20	2.09	5.05	4.62	5.26	
15	0	9	25	42	13	89
	0	3.77	4.21	4.41	4.56	
16	0	11	16	23	13	63
	0	4.6	2.69	2.41	4.56	
17	1	10	18	22	3	54
	20	4.18	3.03	2.31	1.05	
18	0	5	16	21	7	49
	0	2.09	2.69	2.2	2.46	
19	0	2	6	6	7	21
	0	0.84	1.01	0.63	2.46	
20	0	3	9	18	4	34
	0	1.26	1.52	1.89	1.4	
21	0	2	6	7	1	16
	0	0.84	1.01	0.73	0.35	
22	0	2	9	10	4	25
	0	0.84	1.52	1.05	1.4	
23	0	3	4	5	3	15
	0	1.26	0.67	0.52	1.05	
24	0	2	8	4	3	17
	0	0.84	1.35	0.42	1.05	
25	0	1	2	7	0	10
	0	0.42	0.34	0.73	0	
26	0	2	4	3	4	13
	0	0.84	0.67	0.31	1.4	
27	0	1	7	4	2	14
	0	0.42	1.18	0.42	0.7	
28	0	0	0	3	0	3
	0	0	0	0.31	0	
29	0	4	0	2	0	6
	0	1.67	0	0.21	0	
30	0	4	1	5	0	10
	0	1.67	0.17	0.52	0	
31	0	1	1	0	1	3
	0	0.42	0.17	0	0.35	
32	0	4	2	0	1	7
	0	1.67	0.34	0	0.35	
33	0	1	1	1	1	4
	0	0.42	0.17	0.1	0.35	
34	0	0	2	1	0	3
	0	0	0.34	0.1	0	
35	0	0	2	2	1	5
	0	0	0.34	0.21	0.35	
36	0	1	0	0	1	2
	0	0.42	0	0	0.35	
37	0	0	0	0	1	1
	0	0	0	0	0.35	
38	0	0	1	0	0	1
	0	0	0.17	0	0	
39	0	1	0	1	0	2
	0	0.42	0	0.1	0	
40	0	0	0	1	1	2
	0	0	0	0.1	0.35	
41	0	0	0	2	0	2
	0	0	0	0.21	0	
42	0	0	1	1	0	2
	0	0	0.17	0.1	0	
44	0	0	0	1	0	1

	0	0	0	0.1	0	
47	0	0	1	0	0	1
	0	0	0.17	0	0	
48	0	0	0	0	1	1
	0	0	0	0	0.35	
50	0	0	0	1	0	1
	0	0	0	0.1	0	
52	0	0	1	0	0	1
	0	0	0.17	0	0	
53	0	0	1	0	0	1
	0	0	0.17	0	0	
合計	5	239	594	953	285	2076

<男性>

スコア分類_1点刻み	度数	パーセント	累積	
			度数	パーセント
0	69	4.147	69	4.147
1	36	2.163	105	6.310
2	27	1.623	132	7.933
3	75	4.507	207	12.440
4	63	3.786	270	16.226
5	49	2.945	319	19.171
6	83	4.988	402	24.159
7	79	4.748	481	28.906
8	55	3.305	536	32.212
9	110	6.611	646	38.822
10	101	6.070	747	44.892
11	123	7.392	870	52.284
12	270	16.226	1140	68.510
13	111	6.671	1251	75.180
14	90	5.409	1341	80.589
15	56	3.365	1397	83.954
16	54	3.245	1451	87.200
17	39	2.344	1490	89.543
18	21	1.262	1511	90.805
19	12	0.721	1523	91.526
20	19	1.142	1542	92.668
21	24	1.442	1566	94.111
22	12	0.721	1578	94.832
23	20	1.202	1598	96.034
24	13	0.781	1611	96.815
25	7	0.421	1618	97.236
26	5	0.300	1623	97.536
27	6	0.361	1629	97.897
28	6	0.361	1635	98.257
29	5	0.300	1640	98.558
30	4	0.240	1644	98.798
31	2	0.120	1646	98.918
32	4	0.240	1650	99.159
33	1	0.060	1651	99.219
34	1	0.060	1652	99.279
35	1	0.060	1653	99.339
37	2	0.120	1655	99.459
38	1	0.060	1656	99.519
40	2	0.120	1658	99.639
42	1	0.060	1659	99.700
45	1	0.060	1660	99.760
47	2	0.120	1662	99.880
48	1	0.060	1663	99.940
54	1	0.060	1664	100

年代別スコア分類\_1点刻

年代別

み	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
0	0	7	18	29	15	69
	0	3.93	4.27	3.87	4.79	
1	0	7	12	13	4	36
	0	3.93	2.84	1.74	1.28	
2	0	2	9	12	4	27
	0	1.12	2.13	1.6	1.28	
3	0	9	16	42	8	75
	0	5.06	3.79	5.61	2.56	
4	0	15	16	26	6	63
	0	8.43	3.79	3.47	1.92	
5	0	10	13	16	10	49
	0	5.62	3.08	2.14	3.19	
6	0	4	25	39	15	83
	0	2.25	5.92	5.21	4.79	
7	0	11	18	34	16	79
	0	6.18	4.27	4.54	5.11	
8	0	6	21	16	12	55
	0	3.37	4.98	2.14	3.83	
9	0	12	33	46	19	110
	0	6.74	7.82	6.14	6.07	
10	0	10	26	48	17	101
	0	5.62	6.16	6.41	5.43	
11	1	11	30	60	21	123
	50	6.18	7.11	8.01	6.71	
12	0	12	55	139	64	270
	0	6.74	13.03	18.56	20.45	
13	0	11	26	52	22	111
	0	6.18	6.16	6.94	7.03	
14	0	8	14	47	21	90
	0	4.49	3.32	6.28	6.71	
15	0	6	14	23	13	56
	0	3.37	3.32	3.07	4.15	
16	1	6	13	20	14	54
	50	3.37	3.08	2.67	4.47	
17	0	5	13	18	3	39
	0	2.81	3.08	2.4	0.96	
18	0	2	8	8	3	21
	0	1.12	1.9	1.07	0.96	
19	0	3	3	5	1	12
	0	1.69	0.71	0.67	0.32	
20	0	2	7	6	4	19
	0	1.12	1.66	0.8	1.28	
21	0	4	6	9	5	24
	0	2.25	1.42	1.2	1.6	
22	0	1	5	2	4	12
	0	0.56	1.18	0.27	1.28	
23	0	1	6	11	2	20
	0	0.56	1.42	1.47	0.64	
24	0	2	4	5	2	13
	0	1.12	0.95	0.67	0.64	
25	0	1	1	5	0	7
	0	0.56	0.24	0.67	0	
26	0	2	1	2	0	5
	0	1.12	0.24	0.27	0	
27	0	2	0	4	0	6
	0	1.12	0	0.53	0	
28	0	0	2	2	2	6
	0	0	0.47	0.27	0.64	
29	0	1	1	2	1	5
	0	0.56	0.24	0.27	0.32	
30	0	1	1	2	0	4
	0	0.56	0.24	0.27	0	
31	0	0	0	2	0	2

32	0	0	1	0	3	4
	0	0	0.24	0	0.96	
33	0	0	1	0	0	1
	0	0	0.24	0	0	
34	0	1	0	0	0	1
	0	0.56	0	0	0	
35	0	0	0	1	0	1
	0	0	0	0.13	0	
37	0	0	0	2	0	2
	0	0	0	0.27	0	
38	0	1	0	0	0	1
	0	0.56	0	0	0	
40	0	1	1	0	0	2
	0	0.56	0.24	0	0	
42	0	0	0	0	1	1
	0	0	0	0	0.32	
45	0	0	1	0	0	1
	0	0	0.24	0	0	
47	0	1	1	0	0	2
	0	0.56	0.24	0	0	
48	0	0	0	1	0	1
	0	0	0	0.13	0	
54	0	0	0	0	1	1
	0	0	0	0	0.32	
合計	2	178	422	749	313	1664

<HOPE>

集計対象3947名のうち、135名がオールブランクまたは回答9問未満

全体	N	平均	標準偏差	標準誤差	最小値	下側四分位	中央値	上側四分位	最大値
	3812	34.3499793	5.1637835	0.0836357	12	31	35	37	48

性別	N	平均	標準偏差	標準誤差	最小値	下側四分位	中央値	上側四分位	最大値
女性	2118	34.6406559	5.2152124	0.1133206	12	31.6363636	35	38	48
男性	1694	33.9865479	5.0769167	0.1233512	12	31	35	37	48

年代	N	平均	標準偏差	標準誤差	最小値	下側四分位	中央値	上側四分位	最大値
30歳代	7	34.1428571	6.5936477	2.4921646	24	29	33	41	43
40歳代	419	33.5545672	5.7169273	0.2792902	17	30	34	37	48
50歳代	1029	33.8432724	5.3141739	0.1656664	12	31	34	37	48
60歳代	1734	34.5508965	4.9273644	0.1183287	13	31.2	35	37.0909091	48
70歳以上	623	35.1649691	5.0042785	0.2004922	12	32.4	35	38	48

<全体>

スコア分類	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
1<= score <21	43	1.13	43	1.13
21<= score <31	760	19.94	803	21.07
31<= score <41	2642	69.31	3445	90.37
41<= score <=48	367	9.63	3812	100

年代別スコア分類	年代別					
	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
1<= score <21	0	10	17	11	5	43
21<= score <31	0	2.39	1.65	0.63	0.8	760
31<= score <41	2	96	237	334	91	2642
41<= score <=48	28.57	22.91	23.03	19.26	14.61	367
	3	275	678	1229	457	
	42.86	65.63	65.89	70.88	73.35	
	2	38	97	160	70	
	28.57	9.07	9.43	9.23	11.24	
合計	7	419	1029	1734	623	3812

<女性>

スコア分類	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
1<= score <21	25	1.18	25	1.18
21<= score <31	388	18.32	413	19.5
31<= score <41	1473	69.55	1886	89.05
41<= score <=48	232	10.95	2118	100

年代別スコア分類	年代別					
	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
1<= score <21	0	6	11	6	2	25
21<= score <31	0	2.49	1.82	0.62	0.66	388
31<= score <41	1	56	117	172	42	1473
41<= score <=48	20	23.24	19.31	17.86	13.86	232
	2	154	413	687	217	
	40	63.9	68.15	71.34	71.62	
	2	25	65	98	42	
	40	10.37	10.73	10.18	13.86	
合計	5	241	606	963	303	2118

<男性>

スコア分類	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
1<= score <21	18	1.06	18	1.06
21<= score <31	372	21.96	390	23.02
31<= score <41	1169	69.01	1559	92.03
41<= score <=48	135	7.97	1694	100

年代別スコア分類	年代別					
	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
1<= score <21	0	4	6	5	3	18
21<= score <31	0	2.25	1.42	0.65	0.94	372
31<= score <41	1	40	120	162	49	1169
	50	22.47	28.37	21.01	15.31	
	1	121	265	542	240	
	50	67.98	62.65	70.3	75	

41<= score <=48	0	13	32	62	28	135
	0	7.3	7.57	8.04	8.75	
合計	2	178	423	771	320	1694

<全体>

スコア分類_1点刻み	度数	パーセント	累積 度数	累積 パーセント
12	2	0.052	2	0.052
13	1	0.026	3	0.079
15	3	0.079	6	0.157
16	4	0.105	10	0.262
17	4	0.105	14	0.367
18	4	0.105	18	0.472
19	12	0.315	30	0.787
20	13	0.341	43	1.128
21	11	0.289	54	1.417
22	19	0.498	73	1.915
23	26	0.682	99	2.597
24	27	0.708	126	3.305
25	50	1.312	176	4.617
26	82	2.151	258	6.768
27	93	2.440	351	9.208
28	117	3.069	468	12.277
29	146	3.830	614	16.107
30	189	4.958	803	21.065
31	214	5.614	1017	26.679
32	248	6.506	1265	33.185
33	251	6.584	1516	39.769
34	307	8.054	1823	47.823
35	367	9.627	2190	57.450
36	406	10.651	2596	68.101
37	313	8.211	2909	76.312
38	252	6.611	3161	82.922
39	162	4.250	3323	87.172
40	122	3.200	3445	90.373
41	84	2.204	3529	92.576
42	65	1.705	3594	94.281
43	51	1.338	3645	95.619
44	50	1.312	3695	96.931
45	37	0.971	3732	97.901
46	32	0.839	3764	98.741
47	25	0.656	3789	99.397
48	23	0.603	3812	100

年代別スコア分類_1 点刻み	年代別					
	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
12	0	0	1	0	1	2
	0	0	0.1	0	0.16	
13	0	0	0	1	0	1
	0	0	0	0.06	0	
15	0	0	2	1	0	3
	0	0	0.19	0.06	0	
16	0	0	1	1	2	4
	0	0	0.1	0.06	0.32	
17	0	1	1	1	1	4
	0	0.24	0.1	0.06	0.16	
18	0	1	1	2	0	4
	0	0.24	0.1	0.12	0	
19	0	4	5	3	0	12
	0	0.95	0.49	0.17	0	
20	0	4	6	2	1	13
	0	0.95	0.58	0.12	0.16	
21	0	0	4	6	1	11
	0	0	0.39	0.35	0.16	
22	0	3	5	10	1	19
	0	0.72	0.49	0.58	0.16	
23	0	7	11	5	3	26
	0	1.67	1.07	0.29	0.48	
24	1	5	9	10	2	27
	14.29	1.19	0.87	0.58	0.32	
25	0	17	14	13	6	50

	U	4.06	1.36	0.79	0.96	
26	0	13	16	39	14	82
	0	3.1	1.55	2.25	2.25	
27	0	8	31	41	13	93
	0	1.91	3.01	2.36	2.09	
28	0	11	41	49	16	117
	0	2.63	3.98	2.83	2.57	
29	1	18	47	69	11	146
	14.29	4.3	4.57	3.98	1.77	
30	0	14	59	92	24	189
	0	3.34	5.73	5.31	3.85	
31	0	22	67	95	30	214
	0	5.25	6.51	5.48	4.82	
32	0	34	63	117	34	248
	0	8.11	6.12	6.75	5.46	
33	2	39	62	106	42	251
	28.57	9.31	6.03	6.11	6.74	
34	0	25	84	143	55	307
	0	5.97	8.16	8.25	8.83	
35	0	32	110	162	63	367
	0	7.64	10.69	9.34	10.11	
36	1	52	103	185	65	406
	14.29	12.41	10.01	10.67	10.43	
37	0	25	82	151	55	313
	0	5.97	7.97	8.71	8.83	
38	0	19	42	134	57	252
	0	4.53	4.08	7.73	9.15	
39	0	15	39	79	29	162
	0	3.58	3.79	4.56	4.65	
40	0	12	26	57	27	122
	0	2.86	2.53	3.29	4.33	
41	1	5	22	42	14	84
	14.29	1.19	2.14	2.42	2.25	
42	0	7	22	24	12	65
	0	1.67	2.14	1.38	1.93	
43	1	4	13	23	10	51
	14.29	0.95	1.26	1.33	1.61	
44	0	6	14	18	12	50
	0	1.43	1.36	1.04	1.93	
45	0	3	7	21	6	37
	0	0.72	0.68	1.21	0.96	
46	0	6	4	13	9	32
	0	1.43	0.39	0.75	1.44	
47	0	3	8	10	4	25
	0	0.72	0.78	0.58	0.64	
48	0	4	7	9	3	23
	0	0.95	0.68	0.52	0.48	
合計	7	419	1029	1734	623	3812

<女性>

スコア分類_1点刻み	度数	パーセント	累積	
			度数	パーセント
12	1	0.047	1	0.047
13	1	0.047	2	0.094
15	1	0.047	3	0.142
16	3	0.142	6	0.283
17	1	0.047	7	0.331
18	2	0.094	9	0.425
19	8	0.378	17	0.803
20	8	0.378	25	1.180
21	6	0.283	31	1.464
22	13	0.614	44	2.077
23	10	0.472	54	2.550
24	11	0.519	65	3.069
25	23	1.086	88	4.155
26	43	2.030	131	6.185
27	38	1.794	169	7.979
28	63	2.975	232	10.954
29	73	3.447	305	14.400
30	108	5.099	413	19.500
31	117	5.524	530	25.024
32	146	6.893	676	31.917
33	136	6.421	812	38.338

34	166	7.838	978	46.176
35	204	9.632	1182	55.807
36	215	10.151	1397	65.958
37	165	7.790	1562	73.749
38	148	6.988	1710	80.737
39	95	4.485	1805	85.222
40	81	3.824	1886	89.046
41	56	2.644	1942	91.690
42	38	1.794	1980	93.484
43	27	1.275	2007	94.759
44	36	1.700	2043	96.459
45	22	1.039	2065	97.498
46	21	0.992	2086	98.489
47	16	0.755	2102	99.245
48	16	0.755	2118	100

年代別スコア分類_1 点刻み)	年代別					合計
	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	
12	0	0	1	0	0	1
	0	0	0.17	0	0	
13	0	0	0	1	0	1
	0	0	0	0.1	0	
15	0	0	1	0	0	1
	0	0	0.17	0	0	
16	0	0	1	1	1	3
	0	0	0.17	0.1	0.33	
17	0	1	0	0	0	1
	0	0.41	0	0	0	
18	0	0	0	2	0	2
	0	0	0	0.21	0	
19	0	4	3	1	0	8
	0	1.66	0.5	0.1	0	
20	0	1	5	1	1	8
	0	0.41	0.83	0.1	0.33	
21	0	0	2	3	1	6
	0	0	0.33	0.31	0.33	
22	0	2	3	7	1	13
	0	0.83	0.5	0.73	0.33	
23	0	2	5	3	0	10
	0	0.83	0.83	0.31	0	
24	1	4	4	1	1	11
	20	1.66	0.66	0.1	0.33	
25	0	9	6	4	4	23
	0	3.73	0.99	0.42	1.32	
26	0	6	10	22	5	43
	0	2.49	1.65	2.28	1.65	
27	0	6	12	17	3	38
	0	2.49	1.98	1.77	0.99	
28	0	5	22	28	8	63
	0	2.07	3.63	2.91	2.64	
29	0	11	21	36	5	73
	0	4.56	3.47	3.74	1.65	
30	0	11	32	51	14	108
	0	4.56	5.28	5.3	4.62	
31	0	10	42	51	14	117
	0	4.15	6.93	5.3	4.62	
32	0	19	44	62	21	146
	0	7.88	7.26	6.44	6.93	
33	2	23	36	59	16	136
	40	9.54	5.94	6.13	5.28	
34	0	14	49	77	26	166
	0	5.81	8.09	8	8.58	
35	0	19	55	100	30	204
	0	7.88	9.08	10.38	9.9	
36	0	28	59	100	28	215
	0	11.62	9.74	10.38	9.24	
37	0	13	56	72	24	165
	0	5.39	9.24	7.48	7.92	
38	0	13	27	80	28	148
	0	5.39	4.46	8.31	9.24	
39	0	9	26	47	13	95
	0	3.73	4.29	4.88	4.29	

40	0	6	19	39	17	81
	0	2.49	3.14	4.05	5.61	
41	1	3	15	30	7	56
	20	1.24	2.48	3.12	2.31	
42	0	4	12	15	7	38
	0	1.66	1.98	1.56	2.31	
43	1	1	9	11	5	27
	20	0.41	1.49	1.14	1.65	
44	0	5	11	13	7	36
	0	2.07	1.82	1.35	2.31	
45	0	3	5	10	4	22
	0	1.24	0.83	1.04	1.32	
46	0	4	4	7	6	21
	0	1.66	0.66	0.73	1.98	
47	0	2	5	6	3	16
	0	0.83	0.83	0.62	0.99	
48	0	3	4	6	3	16
	0	1.24	0.66	0.62	0.99	
合計	5	241	606	963	303	2118

<男性>

スコア分類_1点刻み	度数	パーセント	累積	
			度数	パーセント
12	1	0.059	1	0.059
15	2	0.118	3	0.177
16	1	0.059	4	0.236
17	3	0.177	7	0.413
18	2	0.118	9	0.531
19	4	0.236	13	0.767
20	5	0.295	18	1.063
21	5	0.295	23	1.358
22	6	0.354	29	1.712
23	16	0.945	45	2.656
24	16	0.945	61	3.601
25	27	1.594	88	5.195
26	39	2.302	127	7.497
27	55	3.247	182	10.744
28	54	3.188	236	13.932
29	73	4.309	309	18.241
30	81	4.782	390	23.022
31	97	5.726	487	28.749
32	102	6.021	589	34.770
33	115	6.789	704	41.558
34	141	8.323	845	49.882
35	163	9.622	1008	59.504
36	191	11.275	1199	70.779
37	148	8.737	1347	79.516
38	104	6.139	1451	85.655
39	67	3.955	1518	89.610
40	41	2.420	1559	92.031
41	28	1.653	1587	93.684
42	27	1.594	1614	95.277
43	24	1.417	1638	96.694
44	14	0.826	1652	97.521
45	15	0.885	1667	98.406
46	11	0.649	1678	99.055
47	9	0.531	1687	99.587
48	7	0.413	1694	100

年代別スコア分類_1 点刻み	年代別					合計
	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	
12	0	0	0	0	1	1
	0	0	0	0	0.31	
15	0	0	1	1	0	2
	0	0	0.24	0.13	0	
16	0	0	0	0	1	1
	0	0	0	0	0.31	
17	0	0	1	1	1	3
	0	0	0.24	0.13	0.31	
18	0	1	1	0	0	2
	0	0.56	0.24	0	0	
19	0	0	2	2	0	4

20	0	0	0.47	0.26	0	5
	0	3	1	1	0	
	0	1.69	0.24	0.13	0	
21	0	0	2	3	0	5
	0	0	0.47	0.39	0	
22	0	1	2	3	0	6
	0	0.56	0.47	0.39	0	
23	0	5	6	2	3	16
	0	2.81	1.42	0.26	0.94	
24	0	1	5	9	1	16
	0	0.56	1.18	1.17	0.31	
25	0	8	8	9	2	27
	0	4.49	1.89	1.17	0.63	
26	0	7	6	17	9	39
	0	3.93	1.42	2.2	2.81	
27	0	2	19	24	10	55
	0	1.12	4.49	3.11	3.13	
28	0	6	19	21	8	54
	0	3.37	4.49	2.72	2.5	
29	1	7	26	33	6	73
	50	3.93	6.15	4.28	1.88	
30	0	3	27	41	10	81
	0	1.69	6.38	5.32	3.13	
31	0	12	25	44	16	97
	0	6.74	5.91	5.71	5	
32	0	15	19	55	13	102
	0	8.43	4.49	7.13	4.06	
33	0	16	28	47	26	115
	0	8.99	6.15	6.1	8.13	
34	0	11	35	66	29	141
	0	6.18	8.27	8.56	9.06	
35	0	13	55	62	33	163
	0	7.3	13	8.04	10.31	
36	1	24	44	85	37	191
	50	13.48	10.4	11.02	11.56	
37	0	12	26	79	31	148
	0	6.74	6.15	10.25	9.69	
38	0	6	15	54	29	104
	0	3.37	3.55	7	9.06	
39	0	6	13	32	16	67
	0	3.37	3.07	4.15	5	
40	0	6	7	18	10	41
	0	3.37	1.65	2.33	3.13	
41	0	2	7	12	7	28
	0	1.12	1.65	1.56	2.19	
42	0	3	10	9	5	27
	0	1.69	2.36	1.17	1.56	
43	0	3	4	12	5	24
	0	1.69	0.95	1.56	1.56	
44	0	1	3	5	5	14
	0	0.56	0.71	0.65	1.56	
45	0	0	2	11	2	15
	0	0	0.47	1.43	0.63	
46	0	2	0	6	3	11
	0	1.12	0	0.78	0.94	
47	0	1	3	4	1	9
	0	0.56	0.71	0.52	0.31	
48	0	1	3	3	0	7
	0	0.56	0.71	0.39	0	
合計	2	178	423	771	320	1694

## 付録 5

回答者へ返却する栄養計算結果票



希望の虹プロジェクト

# ★ 生活習慣に関する質問票 食物摂取部分の栄養計算結果のお知らせ★

Ver.  
大腸がん検診

999-999-123456-7

調査にご協力いただきありがとうございました。  
あなたの回答にもとづいて、あなたの1日当たりの平均的な食品と栄養素摂取量を計算しましたので、その結果をお知らせ致します。これからの食生活を見直すきっかけになれば幸いです。  
結果の見かたに関しては、裏面をご覧ください。  
お問い合わせのある方は、仙北市民保健福祉センターまでご連絡下さい。  
アンケートの記入もれなどのために、計算結果に誤差が生ずることがありますのでご了承ください。

女性 60代

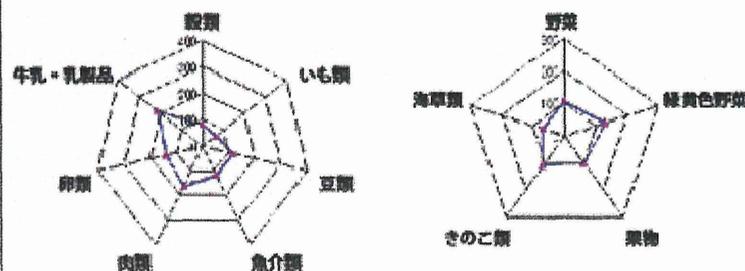
栄養素		摂取量	推奨量 (目標量)	推奨量(目標量)に対するあなたの摂取量 (%)
★ あなたにとって目標を 設定したい栄養素です。		あなたが 食べている量	あなたに 必要な量*1	■ 摂取量 ■ 不足している摂取量の範囲
エネルギー	kcal	1933	1650~2200	
たんぱく質	g	85.5	50~98	
脂質	g	62.6	43~54	
脂質I 総脂肪 - 比率	%	29.2	20~25	
飽和脂肪酸	g	18.51	9.8~15.2	
n-6系脂肪酸	g	10.35	9.0~21.7	
n-3系脂肪酸	g	2.72	2.5以上	
炭水化物	g	252.1	244~341	
カルシウム	mg	758	600	
食塩	g	11.0	6.0未満	
鉄	mg	10.0	10.5	
カリウム	mg	3502	3500	
ビタミンC	mg	149	100	
食物繊維	g	18.4	18.0	
葉酸	μg	466	240	
ビタミンB	mg	1.69	1.2	
ビタミンB	μg	12.5	2.4	

\*1 日本人の食事摂取基準(2005年版)より

食品群	摂取量	平均摂取量	食品群	摂取量	平均摂取量
	あなたが 食べている量	日本人が平均的に 食べている量*1		あなたが 食べている量	日本人が平均的に 食べている量*1
穀類	332	401	野菜	351	340
いも類	43	67	緑黄色野菜	156	121
豆類	81	70	果物	170	165
魚介類	111	94	きのこ類	20	18
肉類	82	50	海藻類	12	17
卵類	43	31			
牛乳・乳製品	231	108			

\*1 平成12年国民栄養調査結果より

◆ 日本人の平均摂取量を100としたときのあなたの摂取量(食品群別)



カロテン	μg	493.4	
イソフラボン	mg	45.3	

栄養計算結果票 (裏面)

## 質問票食物摂取部分の栄養計算結果のみかた

質問票の食物摂取に関する部分では、100種類以上の食品について、どのくらいどの頻度で食べるか（毎朝1〜2回、毎日1〜3回など）、1日にどのくらいの量を食べるか（概量は、おかげなす）の2項目を聞いて、それより多いか少ないかをあわせていました。この結果をもとに代表的な食品群と栄養素について、「日本あたりどのくらい食べているか」を計算しました。「摂取量（あなたがお食べている量）」のとどる栄養素の値をコンピュータで計算された値を、そのまま数字で示しています。この栄養計算結果では、質問票に入力された場合に、その食品は「食べたもの」として計算しています。あなたの回答に記入しなかった場合は、実際より少ない値が計算されてしまっています。そのため、実際に食べた数字は、実際の食事量より多く計算されたような性質のものではなく、あくまでひとつの目安ととらえてください。



### 栄養素（結果左側）

あなたが食べている各食品に含まれる栄養素の合計を摂取量として、結果の左側に示しました。比較には厚生労働省による「平成19年国民栄養調査結果」の日本人平均摂取量を標準として用いています。この平均摂取量は、あなたと同じ、同年代の人たちがそれぞれの栄養素を平均的にとっている量です。平均摂取量に対するあなたの摂取量をパーセントにして算出しています。

ただし、一部の栄養素計算には記入しなかったサプリメントからの摂取量が含まれておりません。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2005年版)」によると、摂取の上限が定められている栄養素もあり、基準量のサプリメントからの摂取摂取は有害になるとの報告があります。食品由来では上限をこえての摂取はほとんどあてませんが、サプリメントをご利用の方は注意が必要です。栄養素の含有量は以下のとおりです。

### エネルギーになる栄養素（たんぱく質、脂質、炭水化物）

たんぱく質、脂質、炭水化物は3大栄養素と呼ばれ、それぞれ1gあたり約4kcal、9kcal、4kcalのエネルギーを発生します。また、アルコールも約7kcalのエネルギーを発生します。一般に言うのは「カロリー」という言葉は、食品中のこれらの栄養素が持つエネルギーの合計値のことを示します。かんぱく質や脂質はエネルギー源としてだけでなく、からだの構成成分としても重要な役割を果しているため、摂取する量や種類に関心を持つ必要があります。

### たんぱく質

たんぱく質はからだを構成することも重要な栄養素で、肉や魚、卵、豆製品、大豆製品などがたんぱく質が豊富です。ただし食べ過ぎると腎臓への負担などの弊害があります。



### 脂質

#### 脂肪エネルギー

脂肪エネルギー比率とは全摂取エネルギーに対する脂質由来のエネルギーの割合のことです。日本における脂肪エネルギー比率は、昭和20年代は10%以下でしたが、平成14年度には25.1%になり、欧米諸国に近づいています。

#### 飽和脂肪酸

脂肪酸は炭素鎖に二重結合を持たない飽和脂肪酸（飽和脂肪酸）と、二重結合を持つ飽和脂肪酸（不飽和脂肪酸）に分類されます。直鎖状、コレステロールが取りやすい飽和脂肪酸はたくさん摂取すると、動脈硬化が進行する可能性があります。そのため、減らす必要があります。

#### α-6系脂肪酸・α-3系脂肪酸

不飽和脂肪酸は分子内の二重結合が出現する位置により、α-6系とα-3系に分類されます。α-6系は植物油に含まれるリノール酸に代表される脂肪酸です。α-3系は植物油中のα-リノレン酸のほか、魚に含まれるDHAやEPAなどがあります。α-3系脂肪酸は、循環器疾患、アレルギー、高血圧などの発症率を低下させるという報告がありますが、多くの人の摂取量が足りていないことが指摘されています。

### カルシウム

カルシウムは、骨や歯と人体を支える重要な材料です。動物性食品の中でも牛乳やヨーグルトは少なくありませんが、カルシウムの摂取が不足すると、高齢者、特に閉経後の女性では、骨がもろくなり、骨折しやすくなるやすすくなります。乳製品のカルシウムは吸収率が良いので、カルシウムの主な供給源になっています。その他は、豆類、緑黄色野菜、小魚等にも多く含まれています。



### 食塩

日本は全体的に食塩摂取量が多い国ですが、適切な摂取には注意が必要です。日本人は食塩の多くを、しょうゆなどの調味料、みそ汁、漬物等からとっています。

### 鉄

鉄は血液中で酸素を運搬する働きをもち、不足が弱く貧血の原因になります。肉類や、魚介類、豆類、緑の野菜にも多く含まれています。動物性食品中の鉄の吸収率がよいのですが、動物性食品中の鉄はビタミンCによって吸収がよくなるので、鉄を含む食品と一緒に、野菜や果物などをとることが推奨されます。

### カリウム

カリウムは体内のナトリウム（塩分）が長くおこたると、高血圧を促すミネラルで、尿からカリウムを排出し続けると血圧を下す作用があります。カリウムは豊富な果物や野菜にも多く含まれますが、水に溶けやすいので果汁を利用するなどの調理の工夫が摂取量のアップのポイントです。

### ビタミンC

ビタミンCは皮膚や粘膜を強くし、抗酸化作用や免疫系を高める作用や、抗酸化作用（体内の有害な酸素を除去する作用）があり、ほうれん草やキャベツなどの野菜や、おくらなどの果物にも多く含まれています。

### 食物繊維

食物繊維は、腸の中で吸収されないため、腸内作用があることで知られていますが、最近ではその他にも血糖値が急に上昇するのを抑えたりすることで、様々な生活習慣病の予防因子となると考えられています。野菜、果物、豆類や雑穀などいろいろな種類の食物繊維の食品に多く含まれています。



### 脂質、ビタミンB6、ビタミン12

最近、特に心疾患や脳血管疾患を予防する可能性があることでは注目されている栄養素です。また脂質は妊娠中の女性に必要な栄養素であり、α-6系は動物に蓄積されている成分です。日本人での摂取量は比較的高く、また高濃度のサプリメントが健康にどのような影響を及ぼすかよくわかっていないので、食品から摂取するのが良いでしょう。豆類は野菜や果物に、ビタミンB6とビタミン12は肉類に多く含まれています。

### カロテン

カロテンはビタミンAとして、特に目の健康に関与するほか、ビタミンEと同様に抗酸化作用があります。にんじんやほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。

### イソフラボン

イソフラボンは女性ホルモンのエストロゲンに似た成分です。大豆と大豆製品に含まれており、日本人は欧米人に比べて多く摂取されています。

### 栄養素（結果右側）

質問票であなたが食べていると答えた食品を、主な食品群にまとめて摂取量として示しました。グラフでは、平均摂取量に対するあなたの摂取量をパーセントにして、算出しています。

付録 6

研究ロゴ



希望の虹プロジェクト



# 希望の虹プロジェクト

「がんとともにある社会」の実現とともに



# Rainbow of KIBOU

Living with Cancer, Together



希望の虹プロジェクト



Rainbow of KIBOU



希望の虹プロジェクト



Rainbow of KIBOU



希望の虹プロジェクト



Rainbow of KIBOU



希望の虹プロジェクト



Rainbow of KIBOU

## 付録 7

研究ウェブサイト

(抜粋)



希望の虹プロジェクト

http://rok.ncc.go.jp/index.html 希望の虹プロジェクト

希望の虹プロジェクト  
がんとともにある社会の実現とともに

home mission/vision review research action opinion about us

## Rainbow of KIBOU 希望の虹プロジェクト

●●お知らせ

- ▶「action-わたしたちの活動」を更新しました。  
「研究の進捗」を更新しました。  
(2013年3月21日)
- ▶「action-わたしたちの活動」を更新しました。  
「研究の進捗」を更新しました。  
「乳がん患者コホート研究」を更新しました。  
(2011年10月12日)
- ▶「希望の虹プロジェクト」のホームページを開設しました。  
(2011年6月29日)

平成22年度厚生労働科学研究費補助金がん臨床研究事業「生活習慣や心理社会的要因などががん患者の予後や療養生活の質に与える影響を調べる乳がん患者コホート研究(研究代表者:山本精一郎 独立行政法人国立がん研究センター)」では、乳がん患者さんを対象に、生活習慣や代替療法などその後の経過(予後やQOL)との関連を調べるコホート研究や、リンパ浮腫の自己診断のための質問票の開発などの研究を行っています。

乳がん患者コホート研究に参加  
していただいている患者さんは: **2616人**  
(2013年3月15日現在)

研究班では、この活動を「希望の虹プロジェクト」と名付け、「がんとともにある社会」の実現を目指し、がん患者さんに役立つエビデンスを作り出すとともに、情報提供などを通してがん患者さんへの理解を広めていきたいと思っています。

このサイトは、上記研究班により運営されています。

このサイトを構成しているメインコンテンツの概要は以下のとおりです。

**mission/vision** 希望の虹プロジェクトが目指しているものとは何か、またそれをどのような活動を通して実現しようとしているのかをご紹介します。

**review** 「がん」についてわかってきていることを、国内外で公開されている数多くの研究論文(シングル・レポート)や、研究についてのエビデンス・レビューを通してご紹介します。

わたしたちが日々取り組んでいる研究をご紹介します。

研究ウェブサイト

http://rok.ncc.go.jp/mis mission/vision

希望の虹プロジェクト  
がんとともにある社会の実現とともに

home mission/vision review research action opinion about us

mission/vision

わたしたちがこのプロジェクトで目指しているもの。  
それをどのように実現しようとしているのか・・・

わたしたちのミッション

MISSION—わたしたちのミッション(使命)

「がんとともにある社会」の実現とともに  
Living with Cancer, Together

わたしたちにとっての「がんとともにある社会」

VISION—わたしたちのビジョン(活動目標)

#### VISION—わたしたちのビジョン(活動目標)

希望の虹プロジェクトは、研究を通じて、がんの予防や、がん患者さんの療養生活を支える(予後、QOL向上)ためのエビデンスの構築および整理を行います。そこで得られたエビデンスを広く伝え(普及させ)、すべての国民のがんに関する理解を深めることにより、がんの罹患率、死亡率を減らすとともに、がん患者さんやご家族のQOL向上の支援を行います。これらを通じて、がんを苦しむ人を減らし、かつ、がんになっても希望とともに、自分らしい生き方ができるような社会を実現することを目標とします。

#### わたしたちが行っている活動

これらのミッションとビジョン実現をより確かなものにするためには、多角的な視点に立脚し、かつ幅広く多くの科学的根拠(エビデンス)が必要となります。希望の虹プロジェクトでは、この観点から、さまざまな研究に取り組んでいます。

わたしたちが取り組んでいる研究は、大別すると以下の3つに分けることができます。

- ・「新しいエビデンスを作り出す」ことを目的とした研究
- ・「がん予防のための知識を伝え、行動を広げる」ことを目的とした研究
- ・「社会と研究をつなぐ」ことを目的とした研究

これら研究についての詳しい内容については、[research](#)をご覧ください。

http://rok.ncc.go.jp/rev review

希望の虹プロジェクト  
がんとともにある社会の実現のために

mission/vision review research action opinion about us home

「がん」についてわかってきていることについて。  
国内外のがん研究のご紹介

エビデンス・レビュー  
・乳がんの疫学・最新動向  
・乳がんのリスクファクター  
・日本における乳がんリスクファクター分布の推定  
・乳がん悪化のリスクファクター  
・明日からできる日本人のためのがん予防法

シングルレポート

トップ > レビュー > エビデンス・レビュー > 乳がんのリスクファクター > 生活環境因子(パート1)

### 乳がんのリスクファクター

概要 乳がん 遺伝子・遺伝的変異 百分位環境因子・社会環境因子  
生活環境因子(1) 生活環境因子(2) 文献

### 生活環境因子(パート1)

#### 1. 乳がんのリスクファクターに関するレビュー

生活環境因子を中心とした乳がんのリスクファクターについてシステマチックレビューを行い、広く世界中で活用されているものに、World Cancer Research Fund(WCRF、世界がん研究基金) / American Institute for Cancer Research(AICR、米国がん研究財団)の、食事、栄養、身体活動に関するレビューがあります。

その報告書である“Food, nutrition, physical activity and the prevention of cancer: a global perspective”<sup>1)</sup>は2007年11月に発表されました。また、日本人に関する乳がんリスクファクターについては、厚生労働科学研究費補助金 第3次対がん総合戦略研究事業「生活習慣改善によるがん予防法の開発と評価」研究班が行っている日本人を対象にした疫学研究のレビュー<sup>2)</sup>と、日本乳癌学会が出版した「科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン5. 疫学・予防 2008年版」<sup>3)</sup>が広く知られています。これら3つのレビューをまとめたものを下図に示します。

	WCRF / AICR 2007 乳がん(1)	WCRF / AICR 2007 乳がん(2)	WCRF / AICR 2007 乳がん(3)	日本乳癌学会 2008年版
性別	Protective (1)	Protective (1)	Protective (1)	—
遠隔地出身	Protective (1)	Protective (1)	Protective (1)	—
結婚/産後	Protective (1)	Protective (1)	Protective (1)	—
母乳育児	Protective (1)	Protective (1)	Protective (1)	—
肥満	—	—	—	—
アルコール	Protective (1)	Protective (1)	Protective (1)	(1) 飲酒、特に20g未満の飲酒は乳がんのリスクを低下させる。(2) 飲酒、特に20g未満の飲酒は乳がんのリスクを低下させる。(3) 飲酒、特に20g未満の飲酒は乳がんのリスクを低下させる。
喫煙/受動喫煙	Protective (1)	Protective (1)	Protective (1)	—
日光浴	Protective (1)	Protective (1)	Protective (1)	—
紫外線	Protective (1)	Protective (1)	Protective (1)	—
日光浴	Protective (1)	Protective (1)	Protective (1)	—
日光浴	Protective (1)	Protective (1)	Protective (1)	—

希望の虹プロジェクト

arch action opinion about us

「がん」についてわかってきていることについて。  
国内外のがん研究のご紹介

トップ > レビュー > エビデンス・レビュー > 明日からできる日本人のためのがん予防法

### 明日からできる日本人のためのがん予防法

厚生労働科学研究費補助金 第3次対がん総合戦略研究事業「生活習慣改善によるがん予防法の開発に関する研究(研究代表者:津金昌一郎 独立行政法人国立がん研究センターがん予防・検診研究センター)」では、研究班の見解として、現時点で科学的に妥当な研究方法で明らかにされている結果をもとに、下記の日本人のためのがん予防法を提示しています。

項目の詳細につきましては、国立がん研究センターがん対策情報センターの「がん情報サービス」<sup>1)</sup>「日本人のためのがん予防法」を参照下さい。

#### 日本人のためのがん予防法 2011

喫煙: たばこは吸わない  
他人のたばこの煙を吸わない

飲酒: 飲むなら、節度のある飲酒をする

食生活: 食事は偏らずバランスよくとる  
野菜や果物を積極的にとる  
動物性たんぱく質を控えめにする  
食塩を控えめにする

身体活動: 日常生活も積極的にとる

体重: 成人期での体重を適正な範囲で維持する  
(BMIが20.0未満) 体重が増えたら減らす

感染: 肝炎ウイルス感染の有無を確認し、感染している場合はその治療の片手をとる

がん情報サービス [ganjoho.jp](http://ganjoho.jp)

<図をクリックすると拡大>

このレポートを見る  
© Copyright 2010 Review of Evidence Project. All right reserved.

> サイトマップ > お問い合わせ > お問い合わせ先

http://rok.ncc.go.jp/resi/research

希望の虹プロジェクト  
がんはともにもある社会の実現とともに

home mission/vision review research action opinion about us

research

わたしたちの研究とその成果のご紹介

最新のエビデンスを作ります  
乳がん患者コホート研究

トップ > リサーチ > 最新エビデンスを創出する > 乳がん患者コホート研究 > 研究の方法

### 乳がん患者コホート研究

研究の目的 研究を行う理由 研究の方法 研究の紹介 研究の進捗

#### 研究の方法

この研究は、乳がん患者さん数千人規模を対象とした前向きコホート研究(観察研究)です。

曝露要因の収集には、無記名自記式質問票を用います。

主な調査項目には、生活習慣(食事、運動など)、代替療法の利用、痛みと支持療法、心理社会的要因(ストレス、サポートなど)などがあります。また、一部対象者に対しては、試料(血液、組織)の採取も行います。

予定追跡期間は7-8年とし、期間内に登録時に収集したデータの横断的解析を行い、患者さんの生活習慣やそれぞれの要因間の関連を調べます。

さらに、研究期間が終了した後も追跡を行うことで、さまざまな要因が乳がん患者さんの予後や長期的QOLに与える影響についての解析も行います。

#### 調査項目

<b>生活習慣</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>食事、身体活動</li> <li>FFQ studyの改良による正確性</li> <li>食事摂取量、サプリメント</li> <li>日常生活の他の代替療法(鍼、ヨガ、マッサージなど)</li> </ul>	<b>心理社会的要因</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>乳がん患者さんのストレス</li> <li>日常生活の質</li> <li>ストレス感受性</li> <li>ストレス管理</li> <li>悲しみ(CES-D)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホープ(Hope/Hope Index)</li> <li>Perceived control change</li> <li>社会支持</li> <li>ソーシャルネットワーク</li> </ul>
<b>治療の痛みと支持療法</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>副作用</li> <li>乳がん治療後の痛み管理(PainQOL)</li> <li>QOL</li> </ul>	<b>QOL、ニーズ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>乳がんQOL FACTS、FACTES</li> <li>治療中の生活へのニーズ</li> <li>治療後の生活へのニーズ</li> </ul>	

登録 追跡1年 追跡2年 追跡3年 追跡4年 追跡5年 追跡6年 追跡7年 追跡8年

希望の虹プロジェクト

希望の虹の活動 希望の虹Archive

action opinion about us

のご紹介

乳がん患者コホート研究 > 研究理由

最新のエビデンスを作ります  
乳がん患者コホート研究

研究の目的 研究を行う理由 研究の方法 研究の紹介 研究の進捗

#### 研究を行う理由

##### 1. 生活習慣

乳がんの予防については、これまでたくさんの研究が行われてきました。なかでも、低脂肪食や大豆製品の摂取、肥満防止や運動などと、乳がんの予防との関連に関するエビデンスがかなり蓄積されています。

乳がんの再発を防ぐためにも、患者さんの日常的な食生活、運動などの生活習慣が深く関わっている可能性があり、生活習慣の改善によって、再発をある程度予防できるのではないかと考えられます。ところが、乳がんの予防に比べ、再発の予防については、生活習慣がどのような影響を与えるかという研究は、ほとんどといっていいほど行われておらず、科学的な証拠はほとんどないというのが現状です。

また、運動や肥満については、それらと乳がん患者さんの経過を検討する大規模研究が欧米ではいくつか計画・実施されているものの、まだまだ数は少なく、十分な根拠は得られていません。また、日本人と欧米人では肥満の程度などに差がみられることから、欧米での結果をそのまま日本人にあてはめることはできないため、日本におけるしっかりとした研究が必要と考えられます。

[このページについて](#)

##### 2. 代替療法

生活習慣と並んで乳がん患者さんの関心が高いのが代替療法です。多くの乳がん患者さんが、乳がんの再発や進行を予防するために、サプリメントや健康補助食品、ヨガ、鍼などさまざまな代替療法を利用しているようです。

このように多くの患者さんが利用しているにも関わらず、今のところ、再発を予防する効果について十分なエビデンスのある代替療法はなく、また、乳がん患者さんに効果があることを調べた研究はほとんどありません。さらに、代替療法は費用が高額であるという

最新のエビデンスを作ります  
乳がん患者コホート研究

研究の目的 研究を行う理由 研究の方法 研究の紹介 研究の進捗

#### 研究を行う理由

##### 1. 生活習慣

乳がんの予防については、これまでたくさんの研究が行われてきました。なかでも、低脂肪食や大豆製品の摂取、肥満防止や運動などと、乳がんの予防との関連に関するエビデンスがかなり蓄積されています。

乳がんの再発を防ぐためにも、患者さんの日常的な食生活、運動などの生活習慣が深く関わっている可能性があり、生活習慣の改善によって、再発をある程度予防できるのではないかと考えられます。ところが、乳がんの予防に比べ、再発の予防については、生活習慣がどのような影響を与えるかという研究は、ほとんどといっていいほど行われておらず、科学的な証拠はほとんどないというのが現状です。

また、運動や肥満については、それらと乳がん患者さんの経過を検討する大規模研究が欧米ではいくつか計画・実施されているものの、まだまだ数は少なく、十分な根拠は得られていません。また、日本人と欧米人では肥満の程度などに差がみられることから、欧米での結果をそのまま日本人にあてはめることはできないため、日本におけるしっかりとした研究が必要と考えられます。

[このページについて](#)

##### 2. 代替療法

生活習慣と並んで乳がん患者さんの関心が高いのが代替療法です。多くの乳がん患者さんが、乳がんの再発や進行を予防するために、サプリメントや健康補助食品、ヨガ、鍼などさまざまな代替療法を利用しているようです。

このように多くの患者さんが利用しているにも関わらず、今のところ、再発を予防する効果について十分なエビデンスのある代替療法はなく、また、乳がん患者さんに効果があることを調べた研究はほとんどありません。さらに、代替療法は費用が高額であるという

希望の虹プロジェクト  
がんとともに生きる社会の実現のために

mission/vision research action opinion about us

プロジェクトや研究を支える  
わたしたちの活動のご紹介

わたしたちの活動

ここでは、このプロジェクトや研究に関連して、希望の虹プロジェクト事務局メンバーである山本精一郎と浦田友里(国立がん研究センターがん対策情報センター)が発表などを行った学会やイベントなどについてご紹介します。

具体的な活動内容

2012年9月

9月

日本における乳癌の疫学的動向 浦田友里・山本精一郎  
乳癌(第2版)—基礎と臨床の最新  
日本臨牀社発行

2012年7月

7月

わが国の乳癌リスクファクターの  
田尾博司監修 これからの乳癌診  
金原出版発行

2012年6月

6月

2012年6月

6月

患者さんのための乳がん診療ガイドライン2012年版  
金原出版発行  
日本乳癌学会(編)

2012年5月

5月

がん患者コホート研究—予防改善へのエビデンス 浦田友里・  
山本精一郎  
津金吾一郎企画 医学のあゆみ241巻5号 がんの医学  
Update—がん予防のための最新エビデンス  
医歯薬出版発行

2011年10月

10月9-11日

SECOND INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON BREAST  
CANCER PREVENTION, EPIGENOME, NUTRITION,  
AND PUBLIC POLICY (第2回 乳がん予防に関する国際シ  
ンポジウム: エピゲノム、栄養、公共政策)  
French School of Public Health (EHESP) (フランス レンヌ)

10月3-5日

第70回日本癌学会  
名古屋国際会議場(名古屋)

2011年9月

9月

科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン 2.疫学・診断編  
2011年版 金原出版発行  
日本乳癌学会(編)

園尾博司監修 これからの乳癌診療 2012-2013 金原出版発行 - Wind...

http://rok.ncc.go.jp/action/11/10.html

園尾博司監修 これからの乳癌診療 2012-2013  
金原出版発行  
発行日: 2012年7月

これからの  
乳癌診療  
2012  
2013

乳癌に関する1年間の国内外の新知見の膨大な情報の中から、知っておくべき研究の進歩やトピックスを専門とする研究者が整理し集約したものです。年鑑的よりどころとなるよう理解しやすく簡潔に記述されています。コメディカルスタッフに必要な最新の知識も収録しており、乳癌専門医はもちろんのこと、研修医、コメディカルの方でも明日からの診療に役立つ内容となっています。

この中の「わが国の乳癌リスクファクターの推移(山本精一郎、浦田友里)」では、喫煙や飲酒、脂質の摂取、運動習慣、初経年齢、自然閉経年齢、初産年齢、身長などの乳癌リスクファクターについて、日本人女性における分布やその推移に関する公開データや研究成果を紹介しています。

目次

http://rok.ncc.go.jp/archiv rok.ncc.go.jp

ファイル(F) 編集 移動(G) お気に入り(A) ヘルプ(H) x 変換 選択

## 乳がん患者の多目的コホート研究: ベースラインデータの集計結果

清田 友里 (国立がんセンターがん対策情報センター)、  
大橋 靖雄 (東京大学大学院医学系研究科)、  
山本 雅一郎 (国立がんセンターがん対策情報センター)  
東京都中央区築地5-1-1, e-mail: ymizota@ncc.go.jp (Yuri Mizota)

希望の虹プロジェクト

### 背景

□乳がんは予後がよく、多くのsurvivorが存在  
□患者自身は、予後向上のために自分が実践できること  
(食事、飲酒、運動などの生活習慣や、代替療法、ストレス...)にも関心が高い  
□実際に多くの患者が生活習慣を変えたり、代替療法を利用  
□治療以外の要因の予後に及ぼす影響はあまりわかっていない  
□代替療法などほとんど評価されていない  
□ひとつひとつの要因の効果をRCTで検証するのは不可能  
⇒ **コホート研究(前向き観察研究)が次善のエビデンス**

### 目的

女性乳がん患者を対象に生活習慣、代替療法などがその後の予後やQOLに与える影響を明らかにし、患者に有用な情報を発信する

### 方法

□前向き観察研究(コホート研究)  
□CSPOR(財団法人パブリックヘルスリサーチセンターがん臨床研究支援事業)の複数の臨床試験の共同研究として実施  
□「希望の虹プロジェクト」:  
複数のコホートから成る大規模コホート  
● 臨床試験との共同研究(コホート05、06、07)  
● 国立がんセンターでのコホート(コホートNCC)  
□曝露要因: 自記式質問票にて収集  
□予定追跡期間: 7~8年  
□サンプルサイズ: 全体として10000人の登録をめざす  
□アウトカム: QOLや予後を臨床試験のデータや日常臨床から収集  
● プライマリ・エンドポイント: 無病生存期間  
● セカンダリ・エンドポイント: 全生存期間、健康関連QOL

乳がん患者の多目的コホート研究

- コホート05
- コホート06
- コホート07
- コホートNCC
- 新規コホート
- 新規コホート
- リンパ腫種の真実性研究

### 本報告で用いるベースラインデータ

□コホート05

- 臨床試験N-SAS BC05(閉経後乳がんの術後内分泌療法5年終了患者に対する治療終了とアナストロゾール5年延長ランダム化比較試験)と協力
- 調査時期: 術後5年経過時点の1回
- 予定登録数: 2,500人
- 進捗(2009年10月19日現在):  
- N-SAS BC05参加施設99施設のうち85施設の倫理審査委員会承認  
- 2007年11月より登録開始。臨床試験に登録された316人のうち、305人に質問票を配布し、272人から回答

□コホート06

- 臨床試験N-SAS BC06(レトロゾールによる術前内分泌療法が奏効した閉経後乳がん患者に対する術後化学内分泌療法と内分泌単独療法のランダム化比較試験)と協力
- 調査時期: 術前、術後8週以内、術後12~15ヶ月時点の3回
- 予定登録数: 1,700人
- 進捗(2009年10月19日現在):  
- N-SAS BC06参加施設99施設のうち85施設の倫理審査委員会承認  
- 2008年5月より登録が開始され、臨床試験に登録された127人のうち、106人に質問票を配布し、98人から回答

⇒ ○うち、本報告では、2009年6月末時点で得られた回答をベースラインデータとして集計  
-コホート05(術後5年):197人、コホート06の1回目(術前):69人

○術前(コホート06)と術後5年経過時点(コホート05)との比較としての検討も行う

### 結果・考察

結果1-1: 回答者の年齢

コホート05(術後5年) N=197

コホート06(術前) N=69

結果1-2: 回答者の就労状況

コホート05+06 N=266

結果4: うつ傾向(CES-Dによる)

平均値

得点の分布

10点以上でうつ状態が疑われる

SECOND INTERNATIONAL SYMPOSIUM ON BREAST CANCER PREVENTION: EPIGENOM, NUTRITION, AND PUBLIC POLICY (第2回 防に関する国際シンポジウム: エピゲノム、栄養、公)

開催日: 2010年10月9~11日  
会場: French School of Public Health (EHESP) (フランス レンヌ)

昨年の第1回に引き続き、乳がん予防に関する国際シンポジウムに参加しました。今回は、乳がんが中心でしたが、身体活動の増加や肥満の予防などの乳がん予防対策の実践などに組みが紹介されました。ラウンドテーブルディスカッション International Policy on Bioethics - How the Epigenome? では、山本も参加し、乳がん予防に関する大規模国際共同研究の実現に向け、われました。シンポジウム後はレンヌ市による歓迎セレモニーも行われ、アメリカやヨーロッパ、東、アジアなど世界中から参加している疫学者や基礎研究者たちとの親交を深めました。

ラウンドテーブルディスカッションでの山本

The 20th HCS - The 4th Three Universities' Consortium International Symposium (第20回広島がんセミナー国際シンポジウム)

開催日: 2010年10月31日  
会場: 広島国際会議場(広島)

第20回広島がんセミナーでは、乳がんがテーマでした。山本が招待講演で、Yamamoto S & Mizota Y. 'Risk factors for breast cancer in Japan' と題する講演を行い、日本における乳がんのリスクファクターのレビューを中心に報告しました。また、清田はポスターセッションで、Mizota Y & Yamamoto S. 'Breast cancer cohort in Japan' として、希望の虹プロジェクトで行っている乳がん患者コホート研究の紹介を行いました(ポスター資料につきましては、このサイトのArchiv内 'BREAST CANCER COHORT IN JAPAN' をご覧ください)。

講演中の山本(写真上)、参加した皆さんと(写真左下)、展示したポスターの前で(写真右下)

The 20th HCS - The 4th Three Universities' Consortium International Symposium October 31 (Sun), 2010

閉会式

http://rok.ncc.go.jp/archiv 希望の虹Archive

希望の虹プロジェクト  
かんとともにある社会への大胆な挑戦

home mission/vision review research action opinion about us

希望の虹 archive  
資料編・用語編

資料編  
乳がん患者コホート研究  
・国立がん研究センターでのバイオマーカー研究  
・乳がんの遺伝的変異研究

用語編  
・コホート研究

トップ > 希望の虹Archive > 資料編 > 乳がん患者コホート研究

## 乳がん患者コホート研究

### 1. 研究の概要

わたしたちは、患者さんがご自身で行える再発予防の方法やQOLを高めるような方法を明らかにし、科学的な根拠に基づいた情報を提供するとともに、患者さんの支援に役立つために、この研究を企画しました。

この研究では、乳がん患者さんにご協力いただき、まずこの1年間の生活習慣や代替療法利用などの状況を調べ、その後、長期間にわたってその方々の健康状態を追跡して把握していきます。そのようにすることによって、どのような生活習慣をもつ人や代替療法を利用する人、どのような心社会的状況にある人が再発までの期間が長いかなどを明らかにします。

研究のために新たに何かを行っていただく必要はありませんので、普段どおりに生活していただいてもかまいません。この研究のように、その後の追跡を行っていく特定の方々の集団をコホートとよび、大規模なコホートに基づいた追跡研究は、質の高い研究であると認められています。

[このページのトップに戻る](#)

### 2. 実施計画書

<各ドキュメントをクリックするとPDFファイルがダウンロードできます>

05調査実施概要  
実施計画書 説明同意文書

06調査実施概要  
実施計画書 説明同意文書

07調査実施概要

http://rok.ncc.go.jp/archiv 希望の虹Archive

Appendix D: 説明同意文書

## 生活習慣や代替療法に関する調査研究へのご協力をお願いします

乳がん患者の多目的コホート研究実行委員会

### 1. 研究の目的

乳がんは比較的治療後の経過のよいがんですが、再発を防ぐために、患者さんがどのような生活（食事や運動など）を送ればよいのか、サプリメントや健康補助食品、ヨガ、鍼（はり）などの代替療法を利用することは良いのか悪いのかなど、治療以外の健康情報に関して、科学的根拠は十分に得られていません。

そこで私たちは、乳がん患者さんの生活習慣や代替療法、ストレスなどの心理状態とその後の経過（再発までの期間など）やQOL（クオリティオブライフ、生活の質）との関連を調べる研究を企画いたしました。この研究で得られる結果は、患者さんご自身やご家族、医療従事者などへの重要な情報発信となることにも、重要な科学的根拠にもなります。

さらに、生活習慣や代替療法などとともに、術後の痛みやそれに対するケアの状況、情緒や支援への要望についてもお尋ねし、患者さんの支援に役立ていく予定です。

### 2. 研究を行う理由

#### 1) 生活習慣

乳がんの予防については、これまでにたくさん研究が行われ、脂肪食や大豆製品の摂取、肥満防止や運動などと、乳がんの予防との関連に関する科学的根拠が蓄積されています。それと比べると、乳がん患者さんにおける再発予防と食事や運動などの生活習慣との関係については、患者さんの関心が高いにも関わらず、十分に研究が行われていません。

#### 2) 代替療法

生活習慣と並んで乳がん患者さんの関心が高いのが代替療法です。多くの患者さんが、再発や進行を予防するために、サプリメントや健康補助食品、ヨガ、鍼などさまざまな代替療法を利用されているようです。私たちがこの研究に先駆けて行った乳がん患者さん126名を対象とした研究では、半数の方が代替療法を利用した経験があり、そのうち3割以上の方が1カ月あたり1万円～5万円、1割の方が5万円以上の費用をかけたことが明らかになりました。