

表1-1. 性別と年齢 n=140(不明3名除く) 人(%)

年齢	男性	女性	計
20-29	3 (3.4)	4 (7.5)	7 (5.0)
30-39	9 (10.3)	11 (20.8)	20 (14.3)
40-49	22 (25.3)	18 (34.0)	40 (28.6)
50-59	38 (43.7)	14 (26.4)	52 (37.1)
60-69	15 (17.2)	6 (11.3)	21 (15.0)
合計	87 (100.0)	53 (100.0)	140 (100.0)

表1-2. 家族構成 n=143

家族構成	人数(%)
単身(未婚)	18 (13)
単身(既婚)	8 (6)
親と同居	18 (13)
妻や夫と同居	14 (10)
妻や夫と子供と同居	56 (39)
妻や夫と親と同居	8 (6)
妻や夫、子ども、親と同居	17 (12)
その他	4 (3)
合計	143 (100)

表1-3. 職種

職種	人数(%)
建設業	19 (13)
製造業	28 (20)
情報通信業	33 (23)
運輸・郵便行	14 (10)
卸売・小売業	7 (5)
その他	41 (29)
合計	142 (100)

その他:人材派遣業、医療保健福祉事業所、など

表1-4. 作業強度

職種	人数(%)
事務作業中心	124 (87)
軽作業中心(高所作業なし)	4 (3)
重筋作業中心(高所作業なし)	6 (4)
重筋作業中心(高所作業あり)	8 (6)
合計	142 (100)

表2-1. 飲酒頻度と性別 n=143

飲酒頻度	男性	女性	計
毎日飲む	30 (34)	6 (11)	36 (25)
週に5日程度飲む	19 (22)	7 (13)	26 (18)
週に3 - 4日程度飲む	8 (9)	3 (6)	11 (8)
週に1 - 2日程度飲む	9 (10)	2 (4)	11 (8)
月に1 - 2日程度飲む	9 (10)	11 (20)	20 (14)
ほとんど飲まない	13 (15)	26 (46)	39 (27)
合計	88 (100)	55 (100)	143 (100)

(p>0.001)

表2-2. 男性の飲酒頻度と年齢:人数(%)

飲酒頻度	40歳未満	40歳以上	計
毎日飲む	29 (34)	1 (8)	30 (35)
週に5日程度飲む	18 (22)	1 (8)	19 (22)
週に3 - 4日程度飲む	5 (9)	3 (25)	8 (9)
週に1 - 2日程度飲む	8 (10)	1 (8)	9 (10)
月に1 - 2日程度飲む	7 (10)	2 (17)	9 (10)
ほとんど飲まない	8 (15)	4 (34)	12 (14)
合計	75 (100)	12 (100)	87 (100)

(p>0.05)

表2-3. 運動頻度と性別:人数(%) n=139

運動頻度	男性	女性	計
年に数回	41 (47)	34 (65)	75 (54)
月に1 - 2回	24 (28)	6 (12)	30 (22)
週に1 - 2回	13 (15)	11 (21)	24 (17)
週に3回以上	9 (10)	1 (2)	10 (7)
合計	87 (100)	52 (100)	139 (100)

(p<0.05)

表2-4. 喫煙と年齢:人数(%) n=138

喫煙	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	計
喫煙する	1 (14)	6 (30)	7 (18)	16 (31)	3 (24)	33 (24)
喫煙しない	1 (14)	8 (40)	21 (56)	20 (38)	1 (44)	61 (44)
やめた	5 (72)	6 (30)	10 (26)	16 (31)	7 (32)	44 (32)
合計	7 (100)	20 (100)	38 (100)	52 (100)	21 (100)	138 (100)

表2-5. 健康診断の結果で、再検査、要観察、保健指導必要、治療必要の指摘を受けた項目数：人数(%)

項目数	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	計
	5 (71)	7 (35)	6 (15)	3 (6)	2 (9)	23 (16)
1	2 (29)	9 (45)	16 (40)	26 (50)	9 (43)	62 (44)
2	0 (0)	3 (15)	13 (33)	8 (15)	7 (34)	31 (22)
3	0 (0)	1 (5)	3 (8)	7 (13)	2 (9)	13 (9)
4	0 (0)	0 (0)	1 (2)	4 (8)	0 (0)	5 (4)
5	0 (0)	0 (0)	1 (2)	4 (8)	0 (0)	5 (4)
6	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (5)	1 (1)
合計	7 (100)	20 (100)	38 (100)	52 (100)	21 (100)	140 (100)

p<0.01

表2-6. 健康診断の結果で、再検査、要観察、保健指導必要、治療必要の指摘を受けた項目：人数(%)

項目	20歳代 n=7	30歳代 n=20	40歳代 n=40	50歳代 n=52	60歳代 n=6	計 n=140
血中脂質が高い**	0 (0)	5 (25)	17 (43)	33 (64)	6 (29)	61 (44)
高血圧*	0 (0)	2 (10)	9 (23)	16 (31)	9 (43)	36 (26)
肥満	0 (0)	4 (20)	12 (30)	14 (27)	4 (19)	34 (24)
胃の検査の異常	0 (0)	1 (5)	2 (5)	7 (14)	1 (5)	11 (8)
痩せ	1 (14)	2 (10)	4 (10)	2 (4)	1 (5)	10 (7)
大腸がん検査の異常	1 (14)	1 (5)	1 (3)	4 (8)	2 (10)	9 (6)
血糖の異常	0 (0)	0 (0)	2 (5)	3 (6)	2 (10)	7 (5)
耳の聞こえ	0 (0)	0 (0)	1 (3)	3 (6)	3 (14)	7 (5)
低血圧	0 (0)	0 (0)	2 (5)	0 (0)	1 (5)	3 (2)
肺の異常	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (4)	1 (5)	3 (2)
その他	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (5)	1 (1)

**p<0.005 *p<0.1

表2-7. やせと肥満：人数(%) やせ=BMI18.5未満 肥満 = BMI25.0以上

	20歳代 n=2	30歳代 n=9	40歳代 n=21	50歳代 n=38	60歳代 n=15	計 n=85
男性 やせ	0 (0)	0 (0)	1 (3)	1 (3)	0 (0)	
肥満	0 (0)	1 (11)	6 (29)	12 (32)	3 (20)	22 (26)
女性 やせ	2 (50)	1 (9)	6 (33)	0 (0)	1 (19)	10 (19)
肥満	0 (0)	3 (11)	1 (29)	2 (32)	1 (20)	7 (26)

表2-8. 女性におけるベストの状態を100%とした時の現在の健康状態：人数(%) p<0.01

健康	20歳代 n=4	30歳代 n=11	40歳代 n=18	50歳代 n=14	60歳代 n=6	計 n=53
100%	0 (0)	1 (9)	4 (22)	0 (0)	0 (0)	5 (9)
90%	0 (0)	3 (27)	3 (17)	4 (29)	0 (0)	10 (19)
80%	2 (50)	3 (27)	3 (17)	6 (43)	0 (0)	14 (26)
70%	0 (0)	2 (18)	5 (28)	2 (14)	6 (100)	15 (28)
60%	0 (0)	1 (9)	2 (11)	2 (14)	0 (0)	5 (9)
50%	1 (25)	1 (9)	1 (6)	0 (0)	0 (0)	3 (6)
40%	1 (25)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (2)

30%、20%、10%以下は回答なし

表2-9. 健康状態が100%でない理由:人数(%) n=140

理由	計	40歳未満		45歳未満		50歳未満	
		n=27	n=113	n=49	n=91	n=67	n=73
肩こりがあるから	44 (31)						
腰痛があるから*	35 (25)			8 (16)	27 (30)		
治療中の疾患がある	22 (16)	1 (4)	21 (19)				
頭痛があるから	14 (10)					11 (16)	3 (4)
ゆううつ感や焦り感があるから	14 (10)						
便秘や下痢があるから	14 (10)	6 (22)	8 (8)				
関節に痛みがあるから	13 (9)						
目が見えにくいから	10 (7)			0 (0)	10 (11)	1 (2)	9 (12)
不眠があるから	10 (7)						
皮膚にかゆみや痛みがあるから	7 (5)						
腹痛・胃痛があるから	5 (4)	3 (11)	2 (2)				
ほてり感や寒気があるから	3 (2)						
四肢にだるさやむくみがあるから	2 (1)						
耳が聞こえにくいから	2 (1)						
吐き気や食欲不振があるから	1 (1)						

*「治療中の負傷やけががある」は回答者なし

年齢別人数は、 $p<0.05$ のもの、ただし、*は $p<0.1$

40歳未満・以上、45歳未満・以上、50歳未満・以上でそれぞれ2群に分けた。

表2-10. 転倒や転落等しそうな状況の経験:人(%)

状況	頻度	20歳代 n=7	30歳代 n=20	40歳代 n=40	50歳代 n=51	60歳代 n=21	計 n=139
階段を踏み外しそうになった	よくある	0 (0)	1 (5)	1 (3)	0 (0)	0 (0)	2 (1)
	時々ある	2 (29)	3 (15)	7 (18)	15 (29)	6 (29)	33 (24)
	あまりない	2 (29)	12 (60)	18 (44)	20 (40)	8 (38)	60 (43)
	全くない	3 (42)	4 (20)	14 (35)	16 (31)	7 (33)	44 (32)
つまずいて転びそうになった	よくある	0 (0)	1 (5)	1 (3)	0 (0)	0 (0)	2 (1)
	時々ある	1 (14)	4 (20)	10 (25)	11 (21)	6 (29)	32 (23)
	あまりない	3 (43)	10 (50)	22 (54)	34 (65)	11 (52)	80 (58)
	全くない	3 (43)	5 (25)	7 (18)	7 (14)	4 (19)	26 (18)
ふらつきやめまいで転びそうになった	よくある	0 (0)	1 (5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)
	時々ある	0 (0)	0 (0)	1 (3)	3 (6)	1 (5)	5 (4)
	あまりない	1 (14)	7 (35)	13 (33)	17 (33)	6 (29)	44 (32)
	全くない	6 (86)	12 (60)	26 (64)	31 (61)	14 (66)	89 (63)
ふらつきやめまいで転落しそうになった	よくある	0 (0)	1 (5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)
	時々ある	0 (0)	0 (0)	1 (3)	1 (2)	0 (0)	2 (1)
	あまりない	0 (0)	7 (35)	7 (18)	14 (27)	5 (24)	33 (24)
	全くない	7 (100)	12 (60)	32 (79)	36 (71)	16 (76)	103 (74)
視力の低下などでけがしそうになった	よくある	0 (0)	1 (5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)
	時々ある	0 (0)	1 (5)	1 (3)	5 (10)	0 (0)	7 (5)
	あまりない	0 (0)	6 (30)	8 (20)	13 (26)	5 (24)	32 (23)
	全くない	7 (100)	12 (60)	31 (77)	33 (64)	16 (76)	99 (71)
人や自転車をよけられずぶつかりそうになった	よくある	0 (0)	1 (5)	0 (0)	1 (2)	0 (0)	2 (1)
	時々ある	0 (0)	1 (5)	1 (3)	5 (10)	0 (0)	7 (5)
	あまりない	2 (29)	8 (40)	13 (33)	15 (29)	6 (29)	44 (32)
	全くない	5 (71)	10 (60)	26 (64)	30 (59)	15 (71)	86 (62)

表2-11. 心や身体の不調に関する経験:人(%)

状況	頻度	20歳代 n=7	30歳代 n=20	40歳代 n=40	50歳代 n=51	60歳代 n=21	計 n=139
遅刻 ¹	よくある	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
	時々ある	0 (0)	0 (0)	2 (5)	0 (0)	2 (10)	4 (3)
	あまりない	3 (42)	5 (25)	7 (18)	5 (10)	0 (0)	20 (15)
	全くない	4 (48)	15 (75)	31 (79)	46 (90)	18 (90)	114 (82)
仕事時間中の通院(年休使用を含む)	よくある	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
	時々ある	1 (14)	4 (20)	7 (18)	10 (20)	3 (14)	25 (18)
	あまりない	1 (14)	3 (15)	10 (25)	14 (27)	5 (24)	33 (24)
	全くない	5 (72)	13 (65)	23 (57)	27 (53)	13 (62)	81 (58)
予定しない休暇の取得 ²	よくある	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
	時々ある	2 (18)	2 (10)	1 (3)	3 (6)	2 (11)	10 (7)
	あまりない	2 (14)	5 (25)	17 (44)	18 (35)	5 (26)	47 (34)
	全くない	3 (42)	13 (65)	21 (53)	30 (59)	12 (63)	79 (59)
会議や仕事の集中できない ²	よくある	0 (0)	1 (5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1)
	時々ある	2 (18)	3 (15)	7 (18)	8 (16)	0 (0)	20 (15)
	あまりない	1 (14)	5 (25)	21 (54)	26 (51)	10 (53)	63 (46)
	全くない	4 (48)	11 (55)	11 (28)	17 (33)	9 (47)	52 (38)
普段より多く休憩を取りながら仕事をする ³	よくある	1 (14)	0 (0)	0 (0)	1 (2)	1 (5)	3 (2)
	時々ある	0 (0)	1 (5)	1 (3)	4 (8)	3 (16)	9 (7)
	あまりない	3 (42)	7 (35)	19 (47)	17 (33)	4 (21)	50 (37)
	全くない	3 (42)	12 (60)	20 (50)	29 (57)	11 (58)	75 (54)
仕事の量や強度を普段より少なくする ³	よくある	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
	時々ある	1 (14)	1 (5)	4 (10)	5 (10)	1 (5)	12 (9)
	あまりない	5 (72)	8 (40)	21 (53)	25 (49)	6 (32)	65 (47)
	全くない	1 (14)	11 (55)	15 (37)	21 (41)	12 (63)	60 (44)
作業がはかどらない ³	よくある	0 (0)	1 (5)	1 (3)	1 (2)	0 (0)	3 (2)
	時々ある	1 (14)	4 (20)	13 (33)	16 (32)	2 (11)	36 (27)
	あまりない	5 (72)	7 (35)	18 (45)	21 (41)	8 (42)	59 (43)
	全くない	1 (14)	8 (40)	8 (20)	12 (24)	9 (47)	38 (28)
仕事上の間違いや失敗	よくある	0 (0)	0 (0)	3 (8)	0 (0)	0 (0)	3 (2)
	時々ある	4 (48)	6 (30)	8 (20)	13 (26)	3 (14)	34 (25)
	あまりない	3 (42)	10 (50)	24 (60)	27 (53)	11 (52)	75 (54)
	全くない	0 (0)	4 (20)	5 (12)	11 (21)	7 (33)	27 (19)
通勤での困難 ¹	よくある	0 (0)	0 (0)	1 (3)	0 (0)	0 (0)	1 (1)
	時々ある	0 (0)	2 (10)	1 (3)	1 (2)	0 (0)	4 (3)
	あまりない	3 (42)	5 (25)	14 (35)	12 (24)	5 (25)	39 (28)
	全くない	4 (48)	13 (65)	24 (60)	38 (74)	15 (75)	94 (68)
職場コミュニケーションの取りにくさ ¹	よくある	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
	時々ある	1 (14)	1 (5)	7 (18)	10 (20)	1 (5)	20 (15)
	あまりない	5 (72)	11 (55)	20 (50)	24 (47)	7 (35)	67 (48)
	全くない	1 (14)	8 (40)	13 (32)	17 (33)	12 (60)	51 (37)
他の社員の手助けや援助が必要 ³	よくある	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (4)	0 (0)	2 (2)
	時々ある	1 (14)	4 (20)	5 (12)	4 (8)	0 (0)	14 (10)
	あまりない	5 (72)	5 (25)	14 (35)	14 (28)	4 (21)	42 (31)
	全くない	1 (14)	11 (55)	21 (53)	31 (60)	15 (79)	79 (57)

1: 60歳代n=20 計n=138

2: 40歳代n=39, 60歳代n=19, 計n=136

3: 60歳代n=19, n=137

表3-3. 病気の予防や悪化防止への留意:人(%)

	40歳未満	40歳以上	計
ある	22 (82)	105 (93)	127 (91)
なし	5 (18)	8 (7)	13 (9)
合計	27 (100)	113 (100)	87 (100)

p<0.1

表3-1. 仕事や日常生活でけがや事故への注意あり:人(%)

注意の有無	50歳未満	50歳以上	計
ある	48 (73)	65 (89)	113 (81)
なし	18 (27)	8 (11)	26 (19)
合計	66 (100)	73 (100)	139 (100)

p<0.05

表3-2. 仕事や日常生活でけがや事故への注意項目:人数(%) n=140

注意項目	計	40歳未満	40歳以上	45歳未満	45歳以上	50歳未満	50歳以上
		n=27	n=113	n=49	n=91	n=67	n=73
重量物の持ち上げに留意	68 (49)	8 (30)	60 (53)				
体重を増加に留意	50 (36)	4 (15)	46 (41)			8 (16)	27 (30)
階段を降りる際に留意	42 (30)	4 (15)	38 (34)	9 (18)	33 (36)	13 (19)	29 (40)
無理な姿勢で作業せず	41 (29)						
定期的な運動	38 (27)						
業務の間に軽い体操・ストレッチ	28 (20)						
業務マニュアル手順遵守	26 (19)						
照明を適切に使用	24 (17)					7 (10)	17 (23)
滑りにくい靴を使用	23 (16)					6 (9)	17 (23)
適切な明るさに留意	23 (16)						
安全な服装の着用	21 (15)			3 (6)	20 (22)	5 (8)	16 (22)
指さし点呼など励行	20 (14)						
安全靴を使用	18 (13)						

年齢別人数は、p<0.05 のもの

40歳未満・以上、45歳未満・以上、50歳未満・以上でそれぞれ2群に分けた。

表3-4. 病気の予防や悪化防止への留意項目:人数(%) n=140

留意項目	計	45歳未満	45歳以上	50歳未満	50歳以上
		n=49	n=91	n=67	n=73
たばこを吸わない	59 (42)				
アルコールを飲みすぎない	52 (37)				
体重を増やさない	43 (31)				
TEIKITEKINI	41 (29)				
定期的に運動する	43 (31)				
日常生活でこまめに動くようにする	43 (31)			13 (19)	24 (33) *
塩分をとりすぎないようにする	26 (19)	11 (23)	33 (35) *		
油ものを食べ過ぎないようにする	44 (32)	11 (23)	32 (36) *	7 (10)	17 (23) *
野菜をたくさん摂るようにする	81 (58)			6 (9)	17 (23) *
水分(糖分なし)をたくさん飲む	56 (40)	15 (31)	41 (45) *	19 (33)	37 (51) **
適度に塩分と水分をとるようにしている	18 (13)				
睡眠時間を一定時間とるようにしている	53 (38)				
毎日入浴するようにしている	55 (40)				
定期的に受診している	42 (30)	9 (18)	33 (36) **	15 (22)	27 (37) **
健康診断を毎年受けるようにしている	85 (61)	24 (35)	61 (67) **	33 (49)	52 (71) **
サプリメントを飲む	17 (12)	3 (6)	14 (15) *		
自分なりのストレス解消法を持つ	46 (33)				
趣味を持つ	41 (29)	9 (18)	32 (35) **		

45歳未満・以上、50歳未満・以上でそれぞれ2群に分けた。

*p<0.1 のもの、**p<0.05

表4-1. 健康情報の入手先

入手先	計	40歳未満		45歳未満		50歳未満	
		n=27	n=113	n=49	n=91	n=67	n=73
テレビ	105 (75)						
インターネット	84 (49)	21 (78)	63 (56) **	35 (71)	49 (54) **		
新聞	56 (40)	7 (26)	49 (43) *				
雑誌	49 (35)	16 (59)	33 (29) **	22 (45)	27 (30) **		
健診機関	44 (31)	5 (18)	39 (35) *	10 (20)	34 (37) **	13 (19)	31 (43)
かかりつけ医	30 (21)			6 (12)	24 (26) **		
家族	31 (22)	9 (33)	22 (20) *				
健康NI関する本	23 (16)						
職場の同僚	23 (16)						
職場の保健師等	19 (14)						
職場の産業医	11 (8)						
職場の衛生管理担当者	9 (6)						

**p<0.05、*p<0.01

表4-2. 保健指導の有無別健康情報について説明の自信: 人 (%)

説明の自信	40歳未満		40歳以上	
	保健指導有	保健指導無	保健指導有	保健指導無
塩分の取りすぎの影響	4 (22)	3 (38)	38 (37)	2 (18)
野菜をたくさん食べることの効果	3 (17)	4 (50)	39 (39)	4 (36)
有酸素運動の効果	3 (17)	2 (25)	34 (16)	1 (9)*
正常範囲の血圧の値	2 (11)	3 (38)	38 (32)	4 (21)*
メタボリックシンドロームについて	3 (17)	2 (25)	37 (30)	3 (16)*

*p<0.01

表4-3. インターネットからの健康情報の獲得の有無別健康情報について説明の自信: 人 (%)

説明の自信	40歳未満		40歳以上	
	インターネットから情報 n=6	無 n=21	インターネットから情報 n=50	無 n=63
塩分の取りすぎの影響	2 (33)	5 (24)	17 (34)	23 (37)
野菜をたくさん食べることの効果	2 (33)	5 (24)	15 (31)	28 (45)*
有酸素運動の効果	2 (33)	3 (14)	13 (26)	22 (35)
正常範囲の血圧の値	0 (0)	5 (24)	13 (26)	24 (39)
メタボリックシンドロームについて	2 (33)	3 (14)	10 (20)	25 (40)**

**p<0.05 *p<0.01

表4-4. 職場に求める健康管理サービス:人(%)

希望するサービス	強く希望する	希望する	希望しない	合計
健康診断の種類の充実	36 (27)	88 (64)	12 (9)	136 (100)
健診結果の説明を受ける機会	22 (17)	93 (70)	18 (13)	133 (100)
がん検診などの情報	21 (16)	88 (68)	21 (16)	130 (100)
生活習慣病(高血圧や糖尿病等)の改善に関する情報	21 (16)	77 (60)	30 (23)	128 (100)
健康に良い食品の情報	16 (12)	91 (68)	26 (20)	133 (100)
心の健康(メンタルヘルス)に関する情報	14 (11)	88 (68)	27 (21)	129 (100)
認知症予防などの情報	14 (10)	87 (65)	33 (25)	134 (100)
健康について相談できる機会	13 (10)	87 (65)	33 (25)	133 (100)
禁煙について相談できる機会	13 (10)	77 (59)	41 (31)	131 (100)
心の健康(メンタルヘルス)についてそうだんできる機会	12 (9)	82 (64)	34 (27)	128 (100)
健診後の保健情報の提供(パンフレットなど)	7 (5)	98 (75)	26 (20)	131 (100)
飲酒について相談できる機会	1 (1)	23 (18)	103 (81)	127 (100)