

H28 年度厚生労働科学研究費補助金
(女性の健康の包括的支援政策研究事業)
分担研究報告書

日本人一般住民における社会経済状況と生活習慣との関連

研究代表者 野田 愛 順天堂大学医学部公衆衛生学講座特任准教授

研究協力者 丸山広達^{1,2}、澤田典絵²、津金昌一郎²、磯博康³

- 1 順天堂大学大学院医学研究科公衆衛生学講座
- 2 国立がん研究センター社会と健康研究センター
- 3 大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学

研究要旨 日本人女性を対象としたこれまでの先行研究では、基本的に社会経済状況が悪いと死亡リスク、疾病罹患リスクが高い傾向がみられる。しかしながら、そのメカニズムについての検証は進んでおらず、社会経済状況と健康行動、精神健康などとの関連についての検証は限定的である。

そこで、日本人エビデンスが限られているライフステージごとの社会決定要因と健康行動（喫煙、飲酒、運動、睡眠、食事）との関連について、当該研究者が関与している日本人約 8 万人（女 4.5 万人、男性約 3.8 万人）を対象とした大規模疫学調査（JPHC-Next 研究）を用いて検討を行った。

その結果、ワークライフバランスの悪いほど、主観的健康観が悪い者が多く、うつやストレス度合いが高いだけではなく、飲酒や短時間睡眠者、外食利用者の割合が高かった。配偶者または親の介護を行っている者も主観的健康観が悪い者が多く、うつやストレス度合いが高いだけではなく、短時間睡眠者の割合もまた高かった。これらの傾向は 60 歳未満の集団においてより明確であった。また、申請者らが、先行研究において実施した婚姻・就業と総死亡との関連（J Epidemiol Community Health 2015）を検討したのと同様に、本検討においても、婚姻と就業の組み合わせについて分析した結果、どの就業形態においても非婚姻だと、主観的健康観が悪い者が多く、うつやストレス度合いが高かった。特に非婚姻かつ派遣・契約社員・パートタイム者はその傾向がより明確にみられた。同様の傾向は、現在喫煙や 2 合/日の多量飲酒にも認められ、特に非婚姻かつ自営の者においてその傾向がより明確にみられた。これらの傾向は、一般的な正規雇用の上限年齢である 60 歳未満の集団において同様に分析した結果、より明確に認められた。

本検討の結果、健康の社会決定要因が、飲酒や喫煙、短時間睡眠等の不規則な生活習慣を介して、健康に影響を及ぼしている可能性が示された。特に、壮年世代では就労やワークライフバランスといった、家庭外における要因を伴った健康の社会決定要因が不規則な生活習慣と関連している可能性が考えられた。

A. 研究目的

これまで、欧米を中心とした先行研究では、女性の社会経済状況における格差が心理的ストレスや不摂生な生活習慣につながり、健康悪化につながっている報告がある。平成 26 年に実施した国民健康・栄養調査によると低所得世帯は高所得世帯よりも、穀類の摂取量が多く野菜類や肉類の摂取量が少ない、喫煙習慣者の割合が高い、健診の未受診者の割合が高い、歯の本数が 20 歯未満の者の割合が高いこと等が報告されている。

しかしながら、社会経済状況を示す指標は、収入以外にも教育歴や職業等、多岐にわたるが、それらについて、わが国の一般集団を対象に総合的に示した報告は少ない。そこで本報告では、現在、全国の協力自治体に居住する中高年の一般地域住民を対象とした大規模コホートである、次世代多目的コホート研究「JPHC NEXT」に参加した 3 自治体のデータを用いて、社会経済状況と生活習慣との関連について、探索的に分析を行った。

B. 研究対象と方法

・対象、デザイン

本研究は、2011 年から開始している、わが国を代表する大規模コホート研究、次世代多目的コホート研究「JPHC NEXT」（以下 JPHC NEXT）の秋田県横手市、長野県佐久市、茨城県筑西市において参加した 40-74 歳の女性 45,016 名を対象とした横断研究である。

変数によって回答者数が異なり、社会経済状況別の各生活習慣の有効回答者数を表 1 に示す。

・社会経済状況について

社会経済状況については、自記式質問紙調査によって把握した。

表 1 に示すように、婚姻状況（結婚・再婚・内縁、離婚、別居、死別、未婚、その他）、最終学歴（中学校、高校、短大・専門・4 年制大

中退、大学以上、その他）、就業状況（無職、主婦、正社員・職員、契約社員・職員、派遣社員・職員、パート・アルバイト、自営・経営者）、介護状況（親または配偶者に対して 1 日 1 分以上の介護時間がある者）、介護状況（親に対して 1 日 1 分以上の介護時間がある者）、介護状況（配偶者に対して 1 日 1 分以上の介護時間がある者）、ワークライフバランスについては、家庭事情において仕事に支障があるか、また仕事の責任によって家庭に支障があるか、それぞれについて 4 項目の質問を設け、それぞれ「全くない=0 点」「ある程度ある=1 点」「よくある=2 点」として、総得点、家庭事情において仕事に支障があるかについての総得点、仕事の責任によって家庭に支障があるかについての総得点を算出し、それぞれの 4 分位、世帯収入（0~299 万、300~599 万、600~899 万、900~1199 万、1200~1499 万、1500 万以上）、について把握した。

・生活習慣について

生活習慣についても、自記式質問紙調査によって把握した。

表 1 に示すように、「主観的健康観」について、全体的にみて、あなたの過去 1 か月間の健康状態について「あまり良くない」「良くない」と回答した者を「主観的健康観が悪い」とした。うつについては、11 項目の体や心の状態についての質問に対し、「全く・ほとんどなかった」を 0 点、「たまにあった」を 1 点、「しばしばあった」を 2 点、「いつもあった」を 3 点として総得点を算出した。ストレスについても、4 項目の質問に対して、「全くない」を 0 点、「ほとんどない」を 1 点、「ときどき」を 2 点、「頻繁に」を 3 点、「とても頻繁に」を 4 点として総得点を算出した。

また社会経済状況については「既婚」「大卒」「世帯収入 600 万以上,」「有職者」「親か配偶者のいずれかの介護ありの者」「配偶者の介護有の者」「親の介護有の者」「ワークライフバラ

ンス総得点」「ワークライフバランスの家庭の事情による仕事の障害についての得点」「仕事の責任による家庭事情の妨げについての得点」について評価した。ワークライフバランスについては、点数が高いほどバランスがとれていないことを示す。また喫煙・飲酒習慣については、「現在喫煙」「吸煙機会現在有(受動喫煙)」「現在飲酒」「2合/日以上飲酒有」について把握した。睡眠については、1日の平均睡眠時間の質問で、「5時間以下睡眠」を、就寝時間の質問で「0時以降就寝」を、「いびきをかきますか?」という質問に「ほぼ毎日」「ときどき」と回答した者を「いびきあり」、睡眠薬服用状況についての質問で、「週1回以上使用」をそれぞれ把握した。身体活動については、日常の活動状況について聞き取り、身体活動量(METs・時/日)を算出した。食習慣については、朝食摂取回数についての質問で、「週2日以下」を、外食利用についての質問で「週3日以上」を、インスタント食品利用についての質問で「週3日以上」をそれぞれ把握した。エネルギーや栄養素、食品群別摂取量については、食物摂取頻度調査によって推定した。

・統計解析

本研究では、一般線形モデルを用いて、各社会経済状況別年齢調整平均値・割合を算出した。なお、うつスコアとストレススコアは自然対数変換後幾何平均を算出した。

また、就業状況については、60歳未満のみで、介護、ワークライフバランスについては60歳未満、60歳以上で層別化して解析を行った。さらに、申請者らが、先行研究において実施した婚姻・就業と総死亡との関連(J Epidemiol Community Health 2015)を検討したのと同様に、非就業者を除き、現在婚姻中か否かと就業(①正社員・職員、②派遣・契約・パート・アルバイト、③自営・経営者)の組み合わせ(6通り)を行った。本解析においても、60歳未満のみでの解析も行った。さらに、ワ

ークライフバランス、現在婚姻中か否かと就業については、40歳代、50歳代、60歳以上に分けて解析を行った。

[倫理面への配慮]

本研究の母体であるJPHCNEXTは、国立がん研究センター倫理委員会の承認を得て行われている。また、対象者には、研究趣旨を説明した上で自由意思に基づき同意書に記入を求め、文書による同意を得ている。

C. 結果

・婚姻状況と生活習慣との関連(表2)

本対象集団では、「結婚・再婚・内縁」が最も多く、次いで「死別」「離婚」であった。平均年齢は「死別」が最も高かった。

「その他」を除いて、主観的健康観が悪い者、うつスコア、ストレススコアは「別居」が最も高い値を示した。

生活習慣については、現在喫煙、吸煙機会現在有、現在飲酒、2合/日以上飲酒有は「離婚」が、5時間未満睡眠は「別居」、0時以降の睡眠は「未婚」が、睡眠薬週1回以上使用は「離婚」が、いびきありの者は「結婚・再婚・内縁」が、身体活動量は「別居」が、朝食摂取週2回以上は「別居」が、外食週3日以上、インスタント食品週3日以上は「未婚」が高い値を示した。

エネルギー、食品摂取量については、エネルギー、食塩、野菜、果物、魚介類、乳類は「結婚・再婚・内縁」が高い値を示した。

・最終学歴と生活習慣との関連(表3)

本対象集団における最終学歴は、「高校」が最も多く、次いで「短大・専門・4年齢大学中退」「中学校」であった。平均年齢は「中学校」が最も高かった。

「その他」を除いて、主観的健康観が悪い者、うつスコア、ストレススコアは「中学校」が最も高い値を示した。

生活習慣については、現在喫煙、吸煙機会現

在有、2合/日以上飲酒有は「中学校」が、現在飲酒は「大学以上」が、5時間未満睡眠、睡眠薬週1回以上使用は「中学校」が、0時以降の睡眠は「大学以上」が、いびきありの者は「高校」が、身体活動量、朝食摂取週2回以上、外食週3日以上、インスタント食品週3日以上は「中学校」が高い値を示した。

エネルギー、食品摂取量については、エネルギー摂取量は「短大・専門・4年齢大学中退」、食塩摂取量は「高校」が、野菜、果物、乳類は「大学以上」が、魚介類は「短大・専門・4年齢大学中退」が高い値を示した。

・就業状況と生活習慣との関連（表4・5）

本対象集団における就業状況は、「主婦」が最も多く、次いで「パート・アルバイト」「正社員・職員」であった。平均年齢は「無職」が最も高かった。

主観的健康観が悪い者、ストレススコアは「無職」が、うつスコアは「派遣社員・職員」が高い値を示した。

生活習慣については、現在喫煙は「派遣社員・職員」が、吸煙機会現在有は「自営・経営者」が、現在飲酒は「正社員・職員」が、2合/日以上飲酒有は「自営・経営者」が、5時間未満睡眠、いびきありの者は「派遣社員・職員」が、0時以降の睡眠は「自営・経営者」が、睡眠薬週1回以上使用は「無職」が、身体活動量は「自営・経営者」が、朝食摂取週2回以上、外食週3日以上は「派遣社員・職員」が、インスタント食品週3日以上は「無職」が高い値を示した。

エネルギー、食品摂取量については、エネルギー摂取量、食塩摂取量、野菜、魚介類は「自営・経営者」が、果物は「派遣社員・職員」が、乳類は「契約社員・職員」が高い値を示した。

同様の解析を、就労者の多い60歳未満に限定して行った結果、年齢は「自営・経営者」が最も高かった。主観的健康観が悪い者、ストレススコア、うつスコアについては全体の結果と

同様であった。現在喫煙は「無職」が高かったが、他の喫煙習慣・飲酒習慣については全体の結果と同様であった。睡眠習慣・身体活動については、5時間未満睡眠は「正社員・職員」が、0時以降の睡眠は「無職」が最も高かったが、他は全体の結果と同様であった。食習慣については、朝食摂取週2回以上、魚介類摂取量は「無職」が、外食週3日以上は「正社員・職員」が最も高かったが、他は全体の結果と同様であった。

・介護状況と生活習慣との関連（表6-8）

本対象集団における就業状況は、「配偶者」の介護よりも「親」の介護をしている者が多かった。平均年齢は「親」の介護をしている者は差がなかったが、「配偶者」の介護をしている者はしていない者よりも高かった。

介護をしている者は、主観的健康観が悪い者、うつスコア、ストレススコアが高かった。

生活習慣については、現在喫煙は「配偶者」の介護をしている者で高かった。飲酒と介護の有無には関連がみられなかった。介護をしている者は、5時間未満睡眠の割合が高く、また「親」を介護している者は、いびきありの者が、「配偶者」の介護をしている者は、睡眠薬週1回以上使用の割合が高かった。介護をしている者は、身体活動量が高かった。「配偶者」の介護をしている者は、外食週3日以上の割合が、「親」の介護をしている者は、インスタント食品週3日以上の割合が高かった。

エネルギー、食品摂取量については、エネルギー摂取量は、介護をしている者が高く、食塩摂取量は「親」の介護をしている者が高かった。また、「親」の介護をしている者は、野菜、魚介類が高かった。

同様の解析を、60歳未満、60歳以上に層別化して行った結果、平均年齢は、60歳未満では、「親」の介護をしている者が高く、60歳以上では逆に「親」の介護をしていない者が高かった。また、どちらの世代も、「配偶者」の介

護をしている者はしていない者よりも高かった。

どちらの世代も、介護をしている者は、主観的健康観が悪い者、うつスコア、ストレススコアが高かった。

喫煙、飲酒、睡眠、身体活動については、60歳以上で、「親」の介護をしていない者の方が、現在飲酒、2合/日以上飲酒有の割合が高く、また60歳未満ではいびきありの者は差がみられず、60歳以上では「親」の介護をしている者で睡眠薬週1回以上使用の割合が高かったが、他は世代に関係なく、全体の結果と同様であった。

食習慣については、60歳未満で「親」の介護をしている者の方がインスタント食品週3日以上割合が高く、また「親」「配偶者」ともに介護をしている者で食塩や果物摂取量が高く、60歳以上で「親」の介護をしていない者の方が朝食摂取週2回以上の割合が高かったが、他は世代に関係なく、全体の結果と同様であった。

・ワークライフバランスと生活習慣との関連 (表 9-17)

本対象集団におけるワークライフバランス(家庭事情+仕事の責任)については、その総スコアを4分位に分けて解析を行った。平均年齢については、スコアが高い(支障が多い)ほど年齢が低かった。

主観的健康観が悪い者、ストレススコア、うつスコアはワークライフバランスのスコアが高いほど高い値を示した。

生活習慣については、現在飲酒、5時間未満睡眠、0時以降の睡眠、いびきありの者、身体活動量、外食週3日以上はスコアが高いほど、睡眠薬週1回以上使用はスコアが低いほど、高い値を示した。

エネルギー、食品摂取量については、エネルギー摂取量、食塩摂取量、野菜、魚介類、乳類ともに、スコアが高いほど高い値を示した。

同様の解析を、60歳未満、60歳以上に層別化して行った結果、60歳未満については、スコアが低い群で最も食塩摂取量が高かった他、魚介類摂取量は関連が見られなかった。60歳以上については、現在喫煙、吸煙機会現在有、朝食数2回以下についてはスコアが高いほど、睡眠薬週1回以上についてはスコアが低いほど、その割合が高かった。他は世代に関係なく、全体の結果と同様であった。

本対象集団におけるワークライフバランス(家庭事情のみ)についても、その総スコアを4分位に分けて解析を行った。平均年齢、主観的健康観が悪い者、ストレススコア、うつスコアはワークライフバランス(家庭事情+仕事の責任)と同じ傾向を示した。

生活習慣については、現在飲酒、5時間未満睡眠、0時以降の睡眠、いびきありの者、身体活動量、外食週3日以上はワークライフバランス(家庭事情+仕事の責任)と同じ傾向を示した。さらに、現在喫煙、吸煙機会現在有、朝食週2日以下、インスタント食品週3日以上については、スコアが高いほど低い割合を示した。エネルギー摂取量、食塩摂取量、野菜、魚介類、乳類もワークライフバランス(家庭事情+仕事の責任)と同じ傾向を示した。

同様の解析を、60歳未満、60歳以上に層別化して行った結果、60歳未満については、現在喫煙、外食週3日以上で関連がみられず、また魚介類摂取量はスコアが低いほど高かったこと、一方60歳以上では、外食週3日以上もまたスコアが低いほど、低い割合を示した。他は世代に関係なく、全体の結果と同様であった。

本対象集団におけるワークライフバランス(仕事の責任のみ)についても、その総スコアを4分位に分けて解析を行った。平均年齢、主観的健康観が悪い者、ストレススコア、うつスコアはワークライフバランス(家庭事情+仕事の責任)と同じ傾向を示した。

生活習慣については、現在飲酒、5時間未満睡眠、0時以降の睡眠、いびきありの者、身体

活動量、外食週3日以上はワークライフバランス（家庭事情+仕事の責任）と同じ傾向を示した。さらに、現在喫煙、吸煙機会現在有、朝食週2日以下、インスタント食品週3日以上については、スコアが高いほど高い割合を示した。エネルギー摂取量、食塩摂取量、野菜、魚介類、乳類については、ワークライフバランス（家庭事情+仕事の責任）と同じ傾向を示した。

同様の解析を、60歳未満、60歳以上に層別化して行った結果、60歳未満については、現在喫煙で関連がみられず、また食塩、魚介類摂取量はスコアが低いほど高かったこと、一方60歳以上では、現在喫煙、吸煙機会現在有、2合以上飲酒、外食週3日以上、インスタント食品週3日以上はスコアが高いほどその割合も高く、魚介類摂取は関連がなかった。他は世代に関係なく、全体の結果と同様であった。

・世帯収入と生活習慣との関連（表18）

本対象集団における世帯収入について、0～299万円が最も多かった、また、収入が高いほど、平均年齢は低かった。

主観的健康観が悪い者、ストレススコア、うつスコアは世帯収入が低いほど高い値を示した。

生活習慣については、世帯収入が高いほど現在喫煙、吸煙機会現在有、2合以上飲酒は低く、一方でいびきありの者、身体活動量についてはその値が高かった。朝食週2日以下、インスタント食品週3日以上の割合は世帯収入が低いほど、高い値を示した。

エネルギー、食品摂取量については、エネルギー摂取量、野菜、果物、魚介類、乳類ともに、世帯収入が高いほど高い値を示した。

・婚姻・就業状況の組み合わせと生活習慣との関連（表19・20）

本対象集団において、非就業者を除き、婚姻と就業状況の組み合わせで解析を行った結果、世帯収入について、「現在婚姻・派遣、契約、

パート」が最も多かった、また、平均年齢は「非婚姻・派遣、契約、パート」が最も高かった。

主観的健康観が悪い者、ストレススコアは、「非婚姻・派遣、契約、パート」がうつスコアは「非婚姻・正社員・職員」が高い値を示した。

生活習慣については、現在喫煙、2合以上飲酒、0時以降就寝、朝食週2日以下は「非婚姻・自営・経営者」が、吸煙機会現在有、身体活動量は「現在婚姻・自営・経営者」が、現在飲酒は「現在婚姻・正社員・職員」が、5時間以下睡眠、外食週3日以上は「非婚姻・正社員・職員」が、いびきがある者は「現在婚姻・派遣、契約、パート」が、インスタント食品週3日以上は「非婚姻・派遣、契約、パート」が最も高かった。

エネルギー、食品摂取量については、エネルギー、食塩、野菜、果物、魚介類摂取量は「現在婚姻・自営・経営者」が、乳類摂取量は「現在婚姻・正社員・職員」が、高い値を示した。

同様の解析を、就労者の多い60歳未満に限定して行った結果、全体の結果と同様に「現在婚姻・派遣、契約、パート」が最も多かった、また、平均年齢は「現在婚姻・自営」が最も高かった。

主観的健康観が悪い者、うつスコア、ストレススコアともに、「非婚姻・派遣、契約、パート」が高い値を示した。

生活習慣については、概ね、全体の結果と同様であったが、エネルギー、食品摂取量については、エネルギー、乳類摂取量は「非婚姻・自営・経営者」が、魚介類摂取量は「非婚姻・派遣、契約、パート」が高い値を示した。

・ライフワークバランスならびに婚姻・就業状況の組み合わせについての詳細な年齢層別比較（表21・22）

年齢層別を40、50、60歳以上にさらに分けて解析を実施したが、世代間に関連の違いはあまり認められなかった。

D. 考察

本検討の結果、健康の社会決定要因が、飲酒や喫煙、短時間睡眠等の不規則な生活習慣を介して、健康に影響を及ぼしている可能性が示された。

研究分担者の本庄が本報告でもまとめているように、非婚姻、非正規雇用、低収入などと、疾患や死亡率は、従前から男女に関わらず関連が認められている。しかし、今回の結果は、それら社会決定要因と死亡率・疾患との関連の背景に、望ましくない生活習慣を送っている可能性があることを示した。

また、日本人はその社会的、文化的背景から、社会決定要因と健康状態や死亡との関連が、必ずしも欧米と同じような傾向を示すとは限らない。特に、介護やワークライフバランスは、他国と比べてわが国の女性の特徴を示すものと考えられ、これら社会決定要因と健康状態や死亡との関連についてのエビデンスは少なく、今後本検討のような基礎的な記述疫学研究と、コホート研究のような詳細な分析疫学研究の成果を総合して考察を行う必要がある。そのためには、今後の疫学研究において、これら社会決定要因について把握する必要があると考える。

本検討において、特に壮年世代で、就労やワークライフバランスといった、家庭外における要因を伴った健康の社会決定要因が、飲酒や喫煙、短時間睡眠等の不規則な生活習慣を介して、健康に影響を及ぼしている可能性が示された。したがって、女性の健康に関する社会決定要因の把握には、その背景にある性別役割分業規範の影響を含めた理解が重要である。

E. 結語

本検討の結果、健康の社会決定要因が、飲酒や喫煙、短時間睡眠等の不規則な生活習慣を介して、健康に影響を及ぼしている可能性が示された。特に、壮年世代では就労やワークライフバランスといった、家庭外における要因を伴っ

た健康の社会決定要因が不規則な生活習慣と関連している可能性が考えられた。

F. 健康危険情報

特になし

G. 研究発表

G-1. 論文発表

なし

G-2. 学会発表

(ア) 野田愛、丸山広達、鈴木有佳、本庄かおり、松浦広明、竹田省、磯博康、谷川武：女性の健康における社会的要因に関する研究. 第23回日本行動医学会学術総会, 沖縄県恩納村, 2016.3.18

H. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む。)

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

表1. 社会経済状況別の各生活習慣の回答者数

	婚姻状況	最終学歴	就業状況	介護状況(親+配偶者)*1	介護状況(親)	介護状況(配偶者)	ワークライフバランス(家庭事情+仕事責任)総得点*2	ワークライフバランス(家庭事情)総得点	ワークライフバランス(仕事責任)総得点	世帯収入
年齢	44,490	44,454	43,613	33,218	35,617	36,478	28,092	33,352	29,390	40,130
主観的健康観が悪い	43,916	43,895	43,035	32,909	35,274	36,123	27,599	32,805	28,885	39,721
うつ	39,653	39,699	38,940	30,699	32,674	33,521	24,491	29,292	25,653	36,705
ストレス	42,289	42,386	41,539	32,286	34,483	35,375	26,240	31,354	27,487	38,882
既婚	44,490	44,008	43,161	33,016	35,384	36,242	27,680	32,902	28,968	39,878
大卒	44,008	44,454	43,249	33,028	35,386	36,254	27,628	32,855	28,913	39,956
600万以上	39,878	39,956	39,205	30,751	32,751	33,612	24,759	29,537	25,952	40,130
仕事しているか	43,161	43,249	43,613	32,441	34,751	35,591	27,153	32,239	28,398	39,205
介護の有無	33,016	33,028	32,441	33,218	33,218	33,218	20,120	24,011	21,091	30,751
配偶者介護有無	35,384	35,386	34,751	33,218	35,617	33,218	21,637	25,827	22,674	32,751
親介護有無	36,242	36,254	35,591	33,218	33,218	36,478	21,994	26,466	23,068	33,612
ワークライフバランス総得点, 点	27,680	27,628	27,153	20,120	21,637	21,994	28,092	28,092	28,092	24,759
家庭の事情による仕事の障害, 点	32,902	32,855	32,239	24,011	25,827	26,466	28,092	33,352	28,092	29,537
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	28,968	28,913	28,398	21,091	22,674	23,068	28,092	28,092	29,390	25,952
現在喫煙有無	43,776	43,758	42,946	32,851	35,183	36,072	27,560	32,752	28,841	39,611
吸煙機会現在有無	43,247	43,235	42,452	32,601	34,902	35,764	27,142	32,276	28,400	39,268
現在飲酒有無	44,490	44,454	43,613	33,218	35,617	36,478	28,092	33,352	29,390	40,130
2合以上飲酒有無	44,490	44,454	43,613	33,218	35,617	36,478	28,092	33,352	29,390	40,130
5時間以下睡眠	44,308	44,291	43,439	33,148	35,531	36,399	27,900	33,151	29,193	40,038
0時以降就寝	44,287	44,278	43,415	33,145	35,535	36,390	27,875	33,123	29,168	40,012
睡眠薬週1回以上	44,011	44,008	43,132	33,019	35,388	36,238	27,655	32,881	28,943	39,839
身体活動量, mets・時/日	44,489	44,453	43,612	33,218	35,617	36,478	28,092	33,351	29,390	40,130
朝食週2日以下	43,926	43,975	43,082	32,914	35,278	36,134	27,606	32,814	28,888	39,782
外食週3日以上	43,609	43,651	42,774	32,876	35,196	36,065	27,282	32,481	28,556	39,704
インスタント食品週3日以上	43,644	43,680	42,802	32,869	35,202	36,061	27,345	32,533	28,618	39,692
栄養素、食品群別摂取量	44,490	44,454	43,613	33,218	35,617	36,478	28,092	33,352	29,390	40,130

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としている。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としている。

表2. 婚姻状況と生活習慣との関連

	婚姻状況							P for difference
	結婚・再婚・内縁	離婚	別居	死別	未婚	その他		
人数	35,526	2,793	279	3,935	1,871	86		
年齢, 歳	57.86	55.58	55.82	65.46	51.27	61.86	<.0001	
主観的健康観が悪い, %	16.87	22.8	23.69	18.21	21.89	24.31	<.0001	
うつスコア, 点	1.04	1.82	3.41	1.71	1.26	2.41	<.0001	
ストレススコア, 点	10.94	11.37	11.79	11.16	11.2	11.55	<.0001	
既婚, %	100.	<.0001	
大卒, %	5.39	3.54	6.99	4.08	12.03	1.	<.0001	
600万以上, %	24.55	5.18	8.17	14.57	7.62	22.05	<.0001	
仕事しているか, %	56.82	68.1	67.67	56.86	56.37	54.53	<.0001	
介護の有無, %	5.02	3.59	2.45	2.65	3.79	3.68	<.0001	
配偶者介護有無, %	2.34	1.17	.76	.4	1.63	1.25	<.0001	
親介護有無, %	9.61	8.59	6.83	5.67	10.2	6.77	<.0001	
ワークライフバランス総得点, 点	8.86	8.68	9.44	8.3	7.89	8.15	<.0001	
家庭の事情による仕事の障害, 点	4.81	4.51	4.92	4.39	4.11	4.59	<.0001	
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	4.35	4.46	4.86	4.14	4.04	4.29	<.0001	
現在喫煙有無, %	6.31	20.04	15.54	8.72	8.5	6.36	<.0001	
吸煙機会現在有無, %	22.21	26.13	19.3	18.95	15.29	16.71	<.0001	
現在飲酒有無, %	35.01	38.97	29.42	34.3	29.41	31.98	<.0001	
2合以上飲酒有無, %	3.13	6.53	3.83	3.85	2.13	1.93	<.0001	
5時間以下睡眠, %	8.66	12.45	14.43	10.61	9.15	17.32	<.0001	
0時以降就寝, %	5.14	11.26	9.46	5.32	14.68	8.01	<.0001	
いびき有無, %	60.51	51.37	49.88	47.41	41.43	60.09	<.0001	
睡眠薬週1回以上, %	8.49	13.52	10.82	9.98	12.02	15.91	<.0001	
身体活動量, mets・時/日	40.43	40.88	41.52	40.69	39.38	41.85	<.0001	
食べ過ぎ, %	62.67	60.92	56.81	61.63	62.6	55.69	0.08	
早食い, %	43.	45.64	46.75	43.48	43.97	35.35	0.04	
朝食週2日以下, %	4.56	11.5	8.31	6.3	7.57	7.06	<.0001	
外食週3日以上, %	6.67	12.21	10.89	9.03	14.25	5.83	<.0001	
インスタント食品週3日以上, %	4.05	6.44	6.31	5.48	7.21	5.67	<.0001	
エネルギー, kcal	2123.66	2038.	2123.41	2037.89	2027.01	2102.5	<.0001	
水, g	2657.64	2595.23	2649.77	2542.07	2616.23	2702.73	<.0001	
タンパク質, g	79.45	74.14	77.98	74.63	75.15	79.59	<.0001	
脂質, g	68.02	63.19	68.39	64.8	62.02	68.58	<.0001	
炭水化物, g	285.37	274.51	285.33	274.97	281.17	281.74	<.0001	
ナトリウム, mg	2196.02	2014.64	2022.71	1944.78	2101.19	2197.1	<.0001	
カリウム, mg	3410.15	3161.59	3287.04	3118.42	3205.33	3340.19	<.0001	
カルシウム, mg	713.3	671.73	678.86	660.02	680.31	749.41	<.0001	
レチノール当量, µg	570.72	507.46	547.3	509.9	534.01	513.07	<.0001	
α-トコフェロール, mg	9.07	8.43	8.86	8.36	8.77	8.62	<.0001	
飽和脂肪酸, g	19.93	18.77	20.56	19.39	18.09	21.12	<.0001	
一価不飽和脂肪酸, g	25.04	23.15	25.47	23.98	22.67	24.71	<.0001	
多価不飽和脂肪酸, g	14.99	13.83	14.26	13.88	13.82	14.63	<.0001	
総食物繊維, g	17.5	15.87	15.88	15.57	17.06	16.71	<.0001	
食塩, g	12.28	10.93	10.87	10.72	11.48	11.58	<.0001	
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.82	2.52	2.64	2.51	2.58	2.69	<.0001	
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	12.13	11.26	11.57	11.33	11.19	11.89	<.0001	
穀類, g	495.12	482.11	497.57	490.29	490.18	495.41	0.11	
芋類, g	42.55	36.82	38.02	36.56	38.4	45.98	<.0001	
豆類, g	89.81	84.35	82.48	83.48	89.81	95.43	0.01	
野菜, g	329.33	286.82	281.48	276.55	309.13	265.17	<.0001	
緑黄色野菜, g	141.11	130.87	138.14	128.29	142.12	114.89	<.0001	
その他の野菜, g	188.22	155.94	143.34	148.26	167.01	150.27	<.0001	
果物, g	237.23	209.61	218.1	208.36	225.31	230.82	<.0001	
魚介類, g	79.78	70.16	76.7	68.3	76.64	71.45	<.0001	
肉類, g	71.39	64.78	70.83	73.62	57.3	73.91	<.0001	
卵類, g	30.93	28.28	33.71	28.38	27.73	28.54	<.0001	
乳類, g	279.43	269.51	274.41	270.9	268.25	343.91	0.18	
菓子類, g	30.48	29.12	30.94	29.44	33.51	26.44	0.01	

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表3. 最終学歴と生活習慣との関連

	最終学歴					P for difference
	中学校	高校	短大・専門・4年制 大中退	大学以上	その他	
人数	7,778	23,225	10,721	2,400	330	
年齢, 歳	65.67	58.12	53.65	53.09	61.98	<.0001
主観的健康観が悪い, %	17.95	17.57	17.34	16.47	25.58	0.00
うつスコア, 点	1.88	1.18	.95	.52	1.29	<.0001
ストレススコア, 点	11.42	11.02	10.78	10.43	11.36	<.0001
既婚, %	74.9	81.23	80.76	79.44	72.58	<.0001
大卒, %	.	.	.	100.	.	<.0001
600万以上, %	11.71	18.75	28.46	43.22	16.68	<.0001
仕事しているか, %	49.69	57.46	62.85	58.85	54.2	<.0001
介護の有無, %	3.07	4.55	5.42	6.02	5.	<.0001
配偶者介護有無, %	2.77	1.87	1.9	1.46	1.87	0.00
親介護有無, %	6.12	9.18	10.67	10.74	7.82	<.0001
ワークライフバランス総得点, 点	7.49	8.69	9.56	10.33	7.91	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	4.13	4.74	5.04	5.28	4.51	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	3.66	4.26	4.78	5.27	3.86	<.0001
現在喫煙有無, %	10.59	8.27	5.02	1.55	9.5	<.0001
吸煙機会現在有無, %	27.85	23.76	16.68	7.09	23.07	<.0001
現在飲酒有無, %	30.27	34.61	37.59	41.69	31.87	<.0001
2合以上飲酒有無, %	4.15	3.57	2.64	1.9	3.6	<.0001
5時間以下睡眠, %	10.1	8.89	9.08	8.77	12.71	0.01
0時以降就寝, %	4.88	5.89	6.5	8.06	6.28	<.0001
いびき有無, %	56.28	59.42	56.77	53.75	57.69	<.0001
睡眠薬週1回以上, %	11.89	8.42	8.93	7.89	11.05	<.0001
身体活動量, mets・時/日	40.94	40.68	40.07	38.53	40.4	<.0001
食べ過ぎ, %	61.46	63.27	62.07	58.85	65.12	<.0001
早食い, %	38.65	42.3	47.67	47.93	42.88	<.0001
朝食週2日以下, %	6.57	5.69	4.15	2.82	5.33	<.0001
外食週3日以上, %	8.27	7.29	7.26	9.64	6.45	<.0001
インスタント食品週3日以上, %	5.77	4.42	3.96	3.06	5.45	<.0001
エネルギー, kcal	2037.6	2121.68	2131.43	2108.56	2154.73	<.0001
水, g	2526.15	2658.94	2685.35	2680.02	2740.83	<.0001
タンパク質, g	75.94	78.94	79.82	78.57	79.6	<.0001
脂質, g	63.92	67.13	69.56	69.36	67.94	<.0001
炭水化物, g	274.43	286.89	284.35	281.28	292.41	<.0001
ナトリウム, mg	2166.33	2192.13	2106.62	2059.95	2201.85	<.0001
カリウム, mg	3081.84	3388.41	3487.16	3451.19	3449.27	<.0001
カルシウム, mg	631.76	707.13	739.52	762.03	723.36	<.0001
レチノール当量, µg	487.62	553.94	607.67	636.19	570.49	<.0001
α-トコフェロール, mg	8.1	9.	9.43	9.34	9.11	<.0001
飽和脂肪酸, g	18.46	19.63	20.64	21.24	19.59	<.0001
一価不飽和脂肪酸, g	23.63	24.69	25.64	25.36	25.12	<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	14.31	14.86	15.05	14.51	15.24	<.0001
総食物繊維, g	15.6	17.37	17.9	17.99	17.76	<.0001
食塩, g	11.88	12.18	11.92	11.54	12.42	<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.68	2.78	2.8	2.7	2.83	0.00
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.58	12.03	12.19	11.76	12.36	<.0001
穀類, g	501.51	498.51	484.38	473.54	505.54	<.0001
芋類, g	38.03	41.67	43.14	44.26	41.84	<.0001
豆類, g	86.26	88.76	91.68	86.74	90.34	0.04
野菜, g	280.09	322.6	341.19	343.57	343.73	<.0001
緑黄色野菜, g	119.03	138.04	152.5	156.6	146.7	<.0001
その他の野菜, g	161.06	184.56	188.69	186.97	197.02	<.0001
果物, g	191.1	237.5	247.41	251.97	228.43	<.0001
魚介類, g	76.42	78.81	78.94	75.05	78.44	0.14
肉類, g	76.25	69.69	69.94	66.31	69.09	<.0001
卵類, g	28.34	30.84	31.05	30.68	28.33	0.00
乳類, g	239.69	276.48	296.68	323.87	282.3	<.0001
菓子類, g	26.26	31.11	31.59	32.63	32.3	<.0001

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表4. 就業状況と生活習慣との関連(全体)

	就業状況								P for difference
	無職	主婦	正社員・職員	契約社員・職員	派遣社員・職員	パート・アルバイト	自営・経営者		
人数	3,467	15,156	7,761	1,953	206	9,012	6,058		
年齢, 歳	65.42	62.49	50.95	52.57	51.91	54.28	59.6		<.0001
主観的健康観が悪い, %	24.17	17.6	18.06	16.98	21.97	16.28	15.27		<.0001
うつスコア, 点	1.51	.91	1.46	1.35	1.93	1.33	.89		<.0001
ストレススコア, 点	11.39	10.89	11.05	11.03	11.35	11.03	10.89		<.0001
既婚, %	40.86	90.9	74.58	73.16	58.92	79.21	85.55		<.0001
大卒, %	6.58	4.94	9.61	6.56	2.81	2.3	5.35		<.0001
600万以上, %	11.29	17.9	31.03	16.73	9.62	15.98	33.04		<.0001
仕事しているか, %	.	.	100.	100.	100.	100.	100.		<.0001
介護の有無, %	3.8	5.39	3.91	4.37	1.14	4.31	5.16		<.0001
配偶者介護有無, %	1.24	2.45	1.7	2.24	2.55	1.85	1.78		0.00
親介護有無, %	7.16	10.25	8.28	9.06	5.22	8.41	10.31		<.0001
ワークライフバランス総得点, 点	6.2	7.23	10.57	9.73	9.24	9.24	9.32		<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	3.64	4.33	5.08	4.96	4.85	4.86	5.24		<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	2.9	3.32	5.6	4.95	4.56	4.59	4.48		<.0001
現在喫煙有無, %	10.16	6.52	6.79	7.54	10.53	8.66	7.63		<.0001
喫煙機会現在有無, %	16.62	18.14	22.81	20.01	20.81	26.13	26.36		<.0001
現在飲酒有無, %	28.64	30.16	41.91	40.26	37.15	37.02	37.24		<.0001
2合以上飲酒有無, %	3.25	2.78	3.85	2.52	3.24	3.7	4.03		<.0001
5時間以下睡眠, %	10.17	8.36	10.17	8.53	11.43	9.46	8.73		0.00
0時以降就寝, %	6.98	5.08	4.82	4.28	7.81	6.4	8.55		<.0001
いびき有無, %	50.78	57.98	57.84	59.84	60.41	59.76	58.67		<.0001
睡眠薬週1回以上, %	15.21	10.33	7.76	6.64	11.62	7.34	7.81		<.0001
身体活動量, mets・時/日	38.68	39.56	39.93	41.18	41.11	41.53	42.1		<.0001
食べ過ぎ, %	57.41	59.26	66.74	66.49	63.03	65.07	61.97		<.0001
早食い, %	39.37	37.82	51.83	48.33	43.05	44.75	44.57		<.0001
朝食週2日以下, %	6.34	4.03	6.71	6.59	8.66	5.7	4.96		<.0001
外食週3日以上, %	6.35	4.85	12.32	9.1	12.46	8.6	6.72		<.0001
インスタント食品週3日以上, %	6.37	3.99	4.51	3.56	4.4	5.19	3.71		<.0001
エネルギー, kcal	2003.05	2115.31	2059.88	2121.05	2158.5	2115.69	2170.25		<.0001
水, g	2493.4	2679.37	2578.54	2616.59	2762.86	2577.66	2798.86		<.0001
タンパク質, g	74.94	79.89	76.09	76.09	78.13	77.93	80.36		<.0001
脂質, g	63.9	68.15	65.18	68.19	67.08	67.12	68.61		<.0001
炭水化物, g	269.06	284.14	277.43	284.7	296.71	285.54	292.79		<.0001
ナトリウム, mg	2022.69	2211.43	2054.95	2112.22	2110.33	2122.62	2262.3		<.0001
カリウム, mg	3074.07	3439.43	3290.35	3400.43	3413.47	3288.81	3477.52		<.0001
カルシウム, mg	658.58	724.65	684.5	714.33	721.96	694.15	717.07		<.0001
レチノール当量, µg	506.51	581.82	538.81	569.67	581.87	539.03	585.2		<.0001
α-トコフェロール, mg	8.25	9.17	8.74	9.	9.16	8.78	9.23		<.0001
飽和脂肪酸, g	18.97	19.89	19.23	20.32	20.11	19.88	19.98		<.0001
一価不飽和脂肪酸, g	23.46	25.08	24.02	25.06	24.6	24.7	25.29		<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	13.94	15.08	14.23	14.76	14.49	14.65	15.19		<.0001
総食物繊維, g	15.61	17.93	16.42	16.91	17.89	16.61	18.02		<.0001
食塩, g	10.91	12.42	11.56	11.78	11.99	11.74	12.52		<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.56	2.84	2.68	2.74	2.63	2.71	2.83		<.0001
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.33	12.19	11.5	11.97	11.81	11.89	12.3		<.0001
穀類, g	483.3	489.94	481.65	494.51	513.48	501.99	506.33		<.0001
芋類, g	35.68	44.52	39.16	40.29	43.4	39.04	43.13		<.0001
豆類, g	85.71	93.04	84.1	86.52	86.6	85.53	91.55		<.0001
野菜, g	278.63	335.5	311.78	315.22	327.89	304.59	337.96		<.0001
緑黄色野菜, g	127.82	143.41	138.35	139.86	143.95	132.3	144.32		<.0001
その他の野菜, g	150.82	192.09	173.43	175.36	183.94	172.3	193.63		<.0001
果物, g	203.55	240.14	228.42	234.39	263.78	223.54	246.91		<.0001
魚介類, g	72.65	80.02	77.07	76.1	75.58	75.82	80.2		<.0001
肉類, g	71.09	70.95	68.16	71.72	66.39	70.15	71.37		0.21
卵類, g	28.51	30.72	29.14	32.22	26.07	31.07	31.1		0.00
乳類, g	267.	285.42	274.68	289.61	288.71	273.82	272.47		0.02
菓子類, g	26.99	29.42	30.71	31.41	32.16	31.94	31.84		<.0001

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っていない者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っていない者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表5. 就業状況と生活習慣との関連 (60歳未満)

	就業状況								P for difference
	無職	主婦	正社員・職員	契約社員・職員	派遣社員・職員	パート・アルバイト	自営・経営者		
人数	595	4,167	6,993	1,549	154	6,214	2,652		
年齢, 歳	50.81	51.15	49.62	49.87	47.25	49.86	51.42	<.0001	
主観的健康観が悪い, %	31.34	18.98	20.18	19.44	24.49	18.68	16.61	<.0001	
うつスコア, 点	2.29	1.02	1.65	1.49	2.32	1.47	.96	<.0001	
ストレススコア, 点	12.47	11.27	11.4	11.42	11.83	11.4	11.16	<.0001	
既婚, %	28.13	95.23	76.6	75.62	63.13	84.45	87.65	<.0001	
大卒, %	7.49	7.47	12.	8.31	4.47	3.99	8.07	<.0001	
600万以上, %	7.01	27.91	35.74	21.53	15.02	21.79	37.01	<.0001	
仕事しているか, %	.	.	100.	100.	100.	100.	100.	<.0001	
介護の有無, %	6.9	7.27	4.15	4.72	1.92	4.57	5.21	<.0001	
配偶者介護有無, %	1.66	1.53	.72	1.07	1.	.77	1.03	0.00	
親介護有無, %	14.13	12.5	8.39	9.28	6.86	8.45	10.14	<.0001	
ワークライフバランス総得点, 点	6.87	8.2	11.46	10.5	10.1	10.08	10.45	<.0001	
家庭の事情による仕事の障害, 点	4.13	4.88	5.55	5.42	5.3	5.34	5.77	<.0001	
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	3.18	3.78	6.04	5.31	5.04	4.97	5.1	<.0001	
現在喫煙有無, %	16.99	9.41	10.32	11.02	14.23	12.23	11.56	<.0001	
吸煙機会現在有無, %	20.36	21.35	25.32	22.32	22.6	28.96	30.5	<.0001	
現在飲酒有無, %	28.31	37.01	48.7	45.79	44.67	43.18	45.87	<.0001	
2合以上飲酒有無, %	4.34	4.18	5.22	3.73	3.19	4.98	5.87	0.01	
5時間以下睡眠, %	11.49	10.64	12.24	10.46	11.21	11.72	11.09	0.17	
0時以降就寝, %	13.1	8.05	7.3	6.78	9.66	9.11	11.52	<.0001	
いびき有無, %	51.74	60.51	59.3	60.54	66.38	61.48	61.51	<.0001	
睡眠薬週1回以上, %	19.6	6.93	4.96	3.56	7.75	4.6	4.43	<.0001	
身体活動量, mets・時/日	37.82	39.38	39.75	41.06	40.65	41.22	41.84	<.0001	
食べ過ぎ, %	57.48	60.16	68.73	68.76	68.29	66.24	63.74	<.0001	
早食い, %	42.04	39.54	54.77	50.91	46.4	46.95	48.07	<.0001	
朝食週2日以下, %	12.16	6.07	8.63	8.52	11.59	7.67	6.82	<.0001	
外食週3日以上, %	7.62	5.83	13.54	10.25	11.19	9.78	8.56	<.0001	
インスタント食品週3日以上, %	9.53	6.05	6.62	5.61	7.16	7.33	5.62	0.00	
エネルギー, kcal	1982.2	2081.79	2041.23	2111.62	2056.53	2092.67	2165.93	<.0001	
水, g	2353.71	2524.24	2442.92	2501.26	2554.24	2419.3	2665.54	<.0001	
タンパク質, g	72.47	75.85	72.89	75.71	71.88	74.49	77.55	<.0001	
脂質, g	62.2	66.95	65.01	68.37	64.73	66.9	69.27	<.0001	
炭水化物, g	267.16	278.41	272.58	281.63	281.	280.14	288.17	<.0001	
ナトリウム, mg	2021.01	2070.23	1952.58	2033.89	1910.17	2014.76	2157.83	<.0001	
カリウム, mg	2809.46	3137.59	3064.43	3201.1	3134.63	3044.5	3269.52	<.0001	
カルシウム, mg	601.58	671.74	646.13	681.34	667.51	653.34	683.12	0.00	
レチノール当量, µg	444.76	527.55	496.56	532.89	542.35	497.4	544.24	<.0001	
α-トコフェロール, mg	7.82	8.52	8.24	8.57	8.48	8.27	8.85	<.0001	
飽和脂肪酸, g	18.43	20.07	19.61	20.84	19.93	20.25	20.67	0.00	
一価不飽和脂肪酸, g	22.92	24.77	24.05	25.21	23.82	24.72	25.66	<.0001	
多価不飽和脂肪酸, g	13.59	14.35	13.85	14.44	13.54	14.24	14.93	<.0001	
総食物繊維, g	14.2	15.95	14.96	15.55	16.15	15.08	16.59	<.0001	
食塩, g	10.47	11.23	10.7	11.05	10.71	10.83	11.6	<.0001	
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.48	2.58	2.49	2.55	2.35	2.52	2.65	0.00	
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.07	11.72	11.31	11.84	11.15	11.68	12.24	<.0001	
穀類, g	498.3	496.81	485.08	499.61	490.16	504.52	511.48	<.0001	
芋類, g	30.72	37.77	34.44	35.69	34.85	34.41	37.68	<.0001	
豆類, g	79.02	81.31	74.9	77.73	74.47	75.06	84.28	0.00	
野菜, g	244.09	289.16	277.27	283.54	303.68	268.4	304.14	<.0001	
緑黄色野菜, g	111.48	123.7	121.18	124.11	130.71	113.53	129.51	<.0001	
その他の野菜, g	132.61	165.46	156.08	159.44	172.97	154.86	174.63	<.0001	
果物, g	163.26	195.04	189.17	197.78	215.33	182.21	199.59	0.00	
魚介類, g	68.96	68.82	66.35	64.96	59.76	65.17	68.67	0.08	
肉類, g	71.06	73.23	70.89	74.59	66.18	72.49	74.77	0.22	
卵類, g	26.65	30.65	29.72	33.26	27.62	31.84	32.06	0.00	
乳類, g	235.01	265.76	258.31	277.04	264.06	256.62	260.06	0.23	
菓子類, g	28.67	30.36	32.34	33.39	34.33	33.81	32.73	0.00	

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表6. 介護状況と生活習慣との関連

	配偶者または親介護			配偶者介護			親介護		
	あり	なし	P for difference	あり	なし	P for difference	あり	なし	P for difference
人数	1,546	31,672		715	34,902		3,359	33,119	
年齢, 歳	57.3	57.25	0.86	63.62	57.46	<.0001	57.73	57.48	0.14
主観的健康観が悪い, %	20.67	17.02	0.00	21.7	17.16	0.00	22.06	17.02	<.0001
うつスコア, 点	2.05	.93	<.0001	3.46	.97	<.0001	2.37	.96	<.0001
ストレススコア, 点	11.44	10.88	<.0001	12.	10.9	<.0001	11.54	10.88	<.0001
既婚, %	86.57	80.21	<.0001	94.39	80.42	<.0001	83.49	79.84	<.0001
大卒, %	7.75	6.07	0.01	4.54	5.98	0.11	6.84	5.93	0.03
600万以上, %	25.84	22.87	0.01	13.94	22.78	<.0001	24.39	22.45	0.01
仕事しているか, %	57.07	60.08	0.01	54.82	59.21	0.01	57.61	59.39	0.03
介護の有無, %	100.	.	<.0001	100.16	3.83	<.0001	100.02	.57	<.0001
配偶者介護有無, %	18.37	.	<.0001	100.	.	<.0001	7.51	.57	<.0001
親介護有無, %	88.23	.	<.0001	36.1	3.83	<.0001	100.	.	<.0001
ワークライフバランス総得点, 点	11.76	9.42	<.0001	11.03	9.36	<.0001	11.36	9.34	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	6.96	4.9	<.0001	6.92	4.92	<.0001	6.86	4.88	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	5.25	4.72	<.0001	4.6	4.67	0.45	4.95	4.67	<.0001
現在喫煙有無, %	7.9	7.48	0.54	10.42	7.36	0.00	7.96	7.4	0.23
吸煙機会現在有無, %	18.73	21.24	0.02	22.16	21.17	0.52	21.73	21.11	0.40
現在飲酒有無, %	35.62	36.25	0.61	34.44	35.93	0.40	35.88	35.87	0.99
2合以上飲酒有無, %	3.24	3.36	0.80	3.7	3.34	0.60	3.29	3.33	0.89
5時間以下睡眠, %	11.35	8.98	0.00	12.63	8.98	0.00	11.16	8.95	<.0001
0時以降就寝, %	7.27	6.27	0.11	6.76	6.21	0.54	6.88	6.2	0.12
いびき有無, %	61.6	58.04	0.01	56.14	58.02	0.32	61.8	57.91	<.0001
睡眠薬週1回以上, %	7.75	8.05	0.67	13.72	8.25	<.0001	8.56	8.22	0.48
身体活動量, mets・時/日	41.26	40.4	<.0001	41.29	40.42	0.00	41.47	40.42	<.0001
食べ過ぎ, %	65.24	62.84	0.06	65.54	62.68	0.12	65.49	62.82	0.00
早食い, %	49.99	43.07	<.0001	49.97	43.13	0.00	48.76	43.04	<.0001
朝食週2日以下, %	4.77	5.33	0.33	5.94	5.23	0.40	4.86	5.28	0.30
外食週3日以上, %	8.93	7.71	0.08	10.65	7.61	0.00	8.	7.63	0.44
インスタント食品週3日以上, %	4.9	4.4	0.35	3.93	4.38	0.56	5.15	4.36	0.04
エネルギー, kcal	2157.98	2096.71	0.01	2199.47	2103.1	0.01	2202.39	2102.45	<.0001
水, g	2744.96	2621.06	<.0001	2768.45	2632.24	0.00	2774.37	2631.38	<.0001
タンパク質, g	79.34	77.49	0.07	81.61	77.89	0.02	81.69	77.82	<.0001
脂質, g	67.88	66.69	0.26	70.13	66.92	0.04	70.13	66.91	<.0001
炭水化物, g	294.92	283.1	0.00	297.08	283.9	0.00	298.24	283.83	<.0001
ナトリウム, mg	2160.41	2121.17	0.20	2203.34	2133.92	0.13	2262.46	2130.44	<.0001
カリウム, mg	3485.57	3330.23	0.00	3494.51	3346.45	0.03	3562.46	3346.21	<.0001
カルシウム, mg	730.9	700.35	0.02	731.64	704.01	0.16	739.05	702.91	0.00
レチノール当量, µg	599.36	556.01	<.0001	580.17	559.51	0.20	602.19	558.65	<.0001
α-トコフェロール, mg	9.28	8.89	0.01	9.24	8.93	0.14	9.54	8.93	<.0001
飽和脂肪酸, g	19.96	19.67	0.42	20.71	19.72	0.06	20.49	19.71	0.00
一価不飽和脂肪酸, g	25.04	24.56	0.24	25.9	24.63	0.04	25.84	24.64	<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	14.84	14.6	0.26	15.23	14.66	0.07	15.49	14.66	<.0001
総食物繊維, g	18.04	17.04	0.00	17.8	17.14	0.10	18.48	17.14	<.0001
食塩, g	12.13	11.78	0.05	12.27	11.86	0.12	12.69	11.86	<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.79	2.7	0.07	2.77	2.72	0.51	2.91	2.72	<.0001
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	12.01	11.85	0.36	12.41	11.89	0.04	12.52	11.89	<.0001
穀類, g	505.68	492.74	0.02	515.81	493.56	0.01	511.65	493.38	<.0001
芋類, g	44.56	40.37	0.00	44.57	40.85	0.02	46.82	40.68	<.0001
豆類, g	86.65	85.9	0.78	94.19	86.86	0.07	92.72	86.77	0.00
野菜, g	346.34	317.99	<.0001	331.26	319.91	0.27	350.64	319.98	<.0001
緑黄色野菜, g	149.91	137.34	0.00	150.52	138.36	0.02	151.46	138.28	<.0001
その他の野菜, g	196.43	180.65	0.00	180.74	181.55	0.90	199.18	181.7	<.0001
果物, g	255.16	231.05	0.00	241.93	232.86	0.33	253.96	233.11	<.0001
魚介類, g	78.18	75.24	0.13	75.68	76.24	0.85	82.15	75.9	<.0001
肉類, g	67.2	68.97	0.35	76.92	69.13	0.01	70.59	69.39	0.36
卵類, g	30.57	30.54	0.98	34.34	30.54	0.02	31.66	30.45	0.12
乳類, g	285.4	277.84	0.42	287.56	279.41	0.55	281.89	278.57	0.61
菓子類, g	33.5	31.14	0.03	30.45	31.1	0.68	33.61	31.1	0.00

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表7. 介護状況と生活習慣との関連(60歳未満)

	配偶者または親介護			配偶者介護			親介護		
	あり	なし	P for difference	あり	なし	P for difference	あり	なし	P for difference
人数	917	17,301		187	18,814		1,874	17,745	
年齢, 歳	52.4	49.86	<.0001	52.68	49.99	<.0001	52.82	49.91	<.0001
主観的健康観が悪い, %	22.64	18.59	0.00	28.42	18.77	0.00	24.05	18.7	<.0001
うつスコア, 点	2.03	1.19	0.004	4.04	1.22	0.004	2.58	1.2	<.0001
ストレススコア, 点	11.82	11.28	<.0001	12.46	11.31	<.0001	11.96	11.28	<.0001
既婚, %	85.43	82.54	0.02	84.67	82.76	0.49	82.75	82.22	0.57
大卒, %	10.77	8.44	0.01	3.5	8.52	0.01	8.88	8.35	0.43
600万以上, %	31.08	29.88	0.45	15.93	29.85	<.0001	28.46	29.63	0.31
仕事しているか, %	70.56	79.91	<.0001	67.33	79.62	<.0001	71.94	79.63	<.0001
介護の有無, %	100.	.	<.0001	99.25	4.54	<.0001	99.96	.28	<.0001
配偶者介護有無, %	10.25	.	<.0001	100.	.	<.0001	5.14	.28	<.0001
親介護有無, %	94.65	.	<.0001	47.11	4.54	<.0001	100.	.	<.0001
ワークライフバランス総得点, 点	12.72	10.45	<.0001	12.63	10.52	<.0001	12.66	10.43	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	7.24	5.35	<.0001	7.29	5.43	<.0001	7.28	5.35	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	5.83	5.31	<.0001	5.71	5.33	0.03	5.7	5.3	<.0001
現在喫煙有無, %	11.33	10.81	0.62	15.69	10.83	0.03	11.9	10.7	0.11
吸煙機会現在有無, %	22.08	25.07	0.04	29.68	25.12	0.16	24.79	24.99	0.86
現在飲酒有無, %	44.57	44.3	0.88	40.44	44.36	0.28	44.53	44.	0.66
2合以上飲酒有無, %	5.13	4.68	0.53	5.96	4.79	0.46	5.3	4.67	0.22
5時間以下睡眠, %	14.31	11.24	0.00	18.33	11.36	0.00	13.75	11.22	0.00
0時以降就寝, %	10.02	8.7	0.17	11.27	8.79	0.23	9.53	8.68	0.22
いびき有無, %	62.09	60.1	0.23	58.32	60.23	0.60	60.78	60.19	0.63
睡眠薬週1回以上, %	5.	4.91	0.90	11.92	4.9	<.0001	5.99	5.01	0.07
身体活動量, mets・時/日	40.86	40.31	0.01	41.93	40.33	0.00	41.17	40.34	<.0001
食べ過ぎ, %	67.51	65.63	0.25	63.92	65.66	0.62	68.41	65.65	0.02
早食い, %	51.46	47.83	0.03	58.51	47.98	0.00	52.14	47.89	0.00
朝食週2日以下, %	7.82	7.61	0.82	10.96	7.64	0.09	7.75	7.53	0.74
外食週3日以上, %	12.02	10.07	0.06	15.82	10.11	0.01	10.67	10.01	0.38
インスタント食品週3日以上, %	7.	6.27	0.38	6.04	6.34	0.87	7.9	6.25	0.01
エネルギー, kcal	2114.44	2071.54	0.16	2229.63	2076.75	0.02	2170.16	2076.63	<.0001
水, g	2587.38	2459.21	0.00	2834.52	2466.52	<.0001	2628.74	2468.56	<.0001
タンパク質, g	74.79	73.98	0.53	81.74	74.17	0.01	77.71	74.24	0.00
脂質, g	66.66	66.09	0.67	71.68	66.28	0.07	69.42	66.23	0.00
炭水化物, g	287.08	277.62	0.02	297.75	278.23	0.02	291.1	278.37	<.0001
ナトリウム, mg	2002.85	2004.54	0.96	2092.43	2007.44	0.31	2115.81	2012.18	0.00
カリウム, mg	3223.16	3075.58	0.01	3579.78	3085.16	<.0001	3288.21	3089.83	<.0001
カルシウム, mg	685.66	655.25	0.08	742.44	657.38	0.02	691.82	657.75	0.01
レチノール当量, µg	552.77	506.37	0.00	608.47	509.2	0.00	551.67	508.9	<.0001
α-トコフェロール, mg	8.61	8.33	0.10	9.22	8.36	0.02	8.95	8.36	<.0001
飽和脂肪酸, g	20.11	19.96	0.74	21.58	20.01	0.12	20.77	19.98	0.02
一価不飽和脂肪酸, g	24.74	24.43	0.55	26.42	24.5	0.09	25.76	24.48	0.00
多価不飽和脂肪酸, g	14.09	14.09	0.98	15.36	14.12	0.04	14.85	14.14	0.00
総食物繊維, g	16.27	15.29	0.00	17.55	15.34	0.00	16.59	15.37	<.0001
食塩, g	11.	10.82	0.41	12.25	10.85	0.00	11.56	10.88	<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.52	2.5	0.72	2.69	2.51	0.13	2.69	2.52	<.0001
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.53	11.54	0.95	12.62	11.57	0.03	12.11	11.57	0.00
穀類, g	506.31	497.25	0.25	514.81	497.73	0.31	512.4	497.99	0.01
芋類, g	40.6	34.45	<.0001	45.08	34.82	<.0001	41.8	34.69	<.0001
豆類, g	74.83	75.98	0.73	86.64	76.37	0.16	82.1	76.48	0.02
野菜, g	306.7	277.47	0.00	336.06	278.8	0.00	307.79	279.35	<.0001
緑黄色野菜, g	133.91	118.73	0.00	156.4	119.47	<.0001	133.6	119.49	<.0001
その他の野菜, g	172.79	158.74	0.00	179.67	159.33	0.05	174.19	159.86	<.0001
果物, g	208.71	188.77	0.01	227.98	189.63	0.01	205.97	190.58	0.00
魚介類, g	64.56	65.17	0.78	69.77	65.49	0.38	70.83	65.78	0.00
肉類, g	70.06	71.36	0.60	82.64	71.57	0.04	73.55	71.4	0.23
卵類, g	31.12	30.82	0.84	36.44	30.88	0.09	32.37	30.8	0.14
乳類, g	274.4	260.03	0.24	288.27	260.77	0.29	267.98	261.01	0.43
菓子類, g	33.17	32.76	0.77	31.44	32.76	0.67	34.74	32.83	0.07

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表8. 介護状況と生活習慣との関連(60歳以上)

	配偶者または親介護			配偶者介護			親介護		
	あり	なし	P for difference	あり	なし	P for difference	あり	なし	P for difference
人数	629	14,371		528	16,088		1,485	15,374	
年齢, 歳	64.43	66.15	<.0001	67.5	66.19	<.0001	63.92	66.2	<.0001
主観的健康観が悪い, %	18.04	15.1	0.05	17.93	15.3	0.10	19.77	15.04	<.0001
うつスコア, 点	2.15	.68	<.0001	2.7	.74	<.0001	2.2	.72	<.0001
ストレススコア, 点	10.96	10.4	<.0001	11.5	10.44	<.0001	11.06	10.42	<.0001
既婚, %	84.65	77.55	<.0001	97.07	77.69	<.0001	80.41	77.45	0.01
大卒, %	4.16	3.16	0.17	2.83	3.06	0.77	4.82	3.08	0.00
600万以上, %	15.98	13.79	0.13	7.74	13.95	0.00	16.76	13.64	0.00
仕事しているか, %	33.34	36.09	0.15	35.87	35.53	0.87	33.15	36.32	0.01
介護の有無, %	100.	.	<.0001	100.	2.96	<.0001	100.03	.92	<.0001
配偶者介護有無, %	30.41	- .01	<.0001	100.	.	<.0001	11.59	.91	<.0001
親介護有無, %	78.68	.01	<.0001	30.	2.96	<.0001	100.	.	<.0001
ワークライフバランス総得点, 点	10.03	7.89	<.0001	9.36	7.77	<.0001	9.24	7.84	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	6.52	4.28	<.0001	6.35	4.27	<.0001	6.25	4.27	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	4.12	3.83	0.00	3.55	3.74	0.07	3.66	3.79	0.05
現在喫煙有無, %	4.3	3.4	0.23	5.66	3.38	0.01	3.95	3.5	0.38
喫煙機会現在有無, %	13.23	16.62	0.03	16.65	16.6	0.97	16.61	16.71	0.92
現在飲酒有無, %	22.83	26.55	0.04	26.04	26.28	0.90	24.06	26.57	0.04
2合以上飲酒有無, %	1.02	1.75	0.17	1.7	1.68	0.98	1.09	1.76	0.06
5時間以下睡眠, %	7.92	6.21	0.08	8.59	6.26	0.03	8.67	6.26	0.00
0時以降就寝, %	3.62	3.32	0.68	3.13	3.25	0.88	3.73	3.31	0.40
いびき有無, %	57.23	55.71	0.46	54.6	55.47	0.70	59.21	55.65	0.01
睡眠薬週1回以上, %	12.98	11.79	0.36	16.5	12.12	0.00	13.58	11.76	0.04
身体活動量, mets・時/日	41.55	40.52	<.0001	41.2	40.52	0.01	41.56	40.53	<.0001
食べ過ぎ, %	60.85	59.51	0.51	64.26	59.23	0.02	60.29	59.69	0.66
早食い, %	46.5	37.4	<.0001	43.67	37.57	0.00	42.65	37.61	0.00
朝食週2日以下, %	.92	2.55	0.01	2.2	2.48	0.69	1.58	2.64	0.01
外食週3日以上, %	4.9	4.82	0.93	6.78	4.73	0.03	4.86	4.83	0.97
インスタント食品週3日以上, %	2.53	2.1	0.47	1.53	2.11	0.37	2.15	2.11	0.93
エネルギー, kcal	2215.5	2127.26	0.02	2208.42	2133.27	0.08	2248.07	2131.78	<.0001
水, g	2933.35	2817.72	0.03	2876.19	2821.74	0.34	2941.54	2820.91	0.00
タンパク質, g	85.18	81.74	0.05	84.45	82.14	0.22	86.7	81.95	<.0001
脂質, g	69.95	67.41	0.14	69.92	67.65	0.23	71.78	67.62	0.00
炭水化物, g	304.13	289.8	0.00	301.44	290.38	0.04	306.51	290.19	<.0001
ナトリウム, mg	2346.72	2263.47	0.10	2345.62	2278.44	0.23	2425.22	2269.09	<.0001
カリウム, mg	3780.08	3640.64	0.08	3675.86	3645.06	0.72	3860.87	3646.73	<.0001
カルシウム, mg	779.32	755.41	0.27	765.66	757.3	0.72	790.17	755.85	0.02
レチノール当量, µg	658.55	616.15	0.02	608.72	617.07	0.68	665.19	616.13	0.00
α-トコフェロール, mg	10.12	9.58	0.03	9.7	9.59	0.68	10.27	9.59	<.0001
飽和脂肪酸, g	19.88	19.33	0.32	20.13	19.39	0.22	20.38	19.38	0.01
一価不飽和脂肪酸, g	25.68	24.7	0.15	25.74	24.78	0.19	26.31	24.79	0.00
多価不飽和脂肪酸, g	15.89	15.21	0.06	15.58	15.27	0.44	16.38	15.26	<.0001
総食物繊維, g	20.23	19.18	0.03	19.3	19.19	0.82	20.72	19.2	<.0001
食塩, g	13.52	12.95	0.07	13.08	13.01	0.84	14.	12.99	<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	3.12	2.94	0.03	2.96	2.96	0.96	3.19	2.95	<.0001
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	12.71	12.21	0.08	12.56	12.25	0.33	13.13	12.25	<.0001
穀類, g	504.74	487.32	0.04	513.14	488.79	0.01	511.16	488.01	<.0001
芋類, g	50.31	47.5	0.17	48.77	47.75	0.64	54.08	47.5	<.0001
豆類, g	102.15	97.93	0.36	104.96	98.87	0.23	106.2	98.64	0.02
野菜, g	394.84	367.18	0.02	362.08	366.92	0.72	400.55	367.27	<.0001
緑黄色野菜, g	170.58	159.88	0.08	162.87	159.99	0.67	173.85	159.97	0.00
その他の野菜, g	224.26	207.31	0.02	199.21	206.93	0.34	226.7	207.31	0.00
果物, g	309.85	282.52	0.02	281.92	282.27	0.98	307.04	282.93	0.00
魚介類, g	94.99	87.51	0.03	86.38	88.53	0.58	94.89	87.74	0.00
肉類, g	66.9	65.92	0.74	72.07	66.37	0.08	71.04	66.66	0.03
卵類, g	30.14	30.18	0.98	33.21	30.14	0.12	31.27	30.	0.29
乳類, g	292.52	299.68	0.63	302.51	300.72	0.91	294.71	299.29	0.64
菓子類, g	33.91	29.19	0.01	28.87	29.21	0.86	32.12	29.11	0.01

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表9. ワークライフバランス(家庭事情+仕事の責任)と生活習慣との関連

	ワークライフバランス(家庭事情+仕事責任) 総得点				P for difference	P for trend
	Q1 (Lowest)	Q2	Q3	Q4 (Highest)		
人数	5,146	9,712	5,052	8,182		
年齢, 歳	64.42	59.57	55.23	52.63	<.0001	
主観的健康観が悪い, %	17.51	11.13	14.38	23.36	<.0001	<.0001
うつスコア, 点	1.68	.3	1.08	3.87	<.0001	<.0001
ストレススコア, 点	11.54	10.16	10.68	11.76	<.0001	<.0001
既婚, %	77.12	79.87	81.29	82.84	<.0001	<.0001
大卒, %	3.19	4.7	5.54	8.89	<.0001	<.0001
600万以上, %	15.51	20.21	24.95	28.28	<.0001	<.0001
仕事しているか, %	42.04	56.9	75.56	79.32	<.0001	<.0001
介護の有無, %	2.32	1.18	3.41	8.63	<.0001	<.0001
配偶者介護有無, %	2.89	.22	1.4	3.63	<.0001	<.0001
親介護有無, %	9.25	2.42	6.54	16.68	<.0001	<.0001
ワークライフバランス総得点, 点	1.47	8.02	9.43	13.57	<.0001	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	.8	4.	4.71	7.09	<.0001	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	.68	4.02	4.71	6.47	<.0001	<.0001
現在喫煙有無, %	8.58	7.43	7.22	8.12	0.02	0.84
吸煙機会現在有無, %	24.54	21.05	20.67	24.27	<.0001	0.19
現在飲酒有無, %	28.88	35.61	39.29	40.15	<.0001	<.0001
2合以上飲酒有無, %	3.63	3.62	3.63	3.43	0.90	0.54
5時間以下睡眠, %	9.37	6.47	7.35	12.77	<.0001	<.0001
0時以降就寝, %	4.77	4.72	5.87	7.64	<.0001	<.0001
いびき有無, %	54.07	56.36	59.08	61.12	<.0001	<.0001
睡眠薬週1回以上, %	12.49	6.18	7.51	9.64	<.0001	0.40
身体活動量, mets・時/日	38.9	39.96	40.55	41.38	<.0001	<.0001
食べ過ぎ, %	58.88	60.38	64.78	67.23	<.0001	<.0001
早食い, %	40.02	41.08	45.75	49.35	<.0001	<.0001
朝食週2日以下, %	6.34	5.29	5.01	5.74	0.02	0.49
外食週3日以上	7.17	6.32	8.67	10.24	<.0001	<.0001
インスタント食品週3日以上, %	5.48	3.9	4.06	5.18	<.0001	0.39
エネルギー, kcal	1982.35	2054.57	2119.35	2195.94	<.0001	<.0001
水, g	2441.7	2582.94	2624.11	2710.91	<.0001	<.0001
タンパク質, g	75.85	76.31	78.45	81.34	<.0001	<.0001
脂質, g	64.11	65.06	67.49	70.67	<.0001	<.0001
炭水化物, g	262.14	276.97	284.89	294.24	<.0001	<.0001
ナトリウム, mg	2109.87	2085.23	2134.97	2227.88	<.0001	<.0001
カリウム, mg	3098.33	3255.45	3341.25	3464.15	<.0001	<.0001
カルシウム, mg	649.16	684.24	700.64	717.5	<.0001	<.0001
レチノール当量, µg	508.77	532.79	555.81	577.29	<.0001	<.0001
α-トコフェロール, mg	8.2	8.67	8.93	9.34	<.0001	<.0001
飽和脂肪酸, g	18.72	19.07	19.91	20.83	<.0001	<.0001
一価不飽和脂肪酸, g	23.59	23.93	24.88	26.13	<.0001	<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	14.21	14.37	14.72	15.38	<.0001	<.0001
総食物繊維, g	15.57	16.63	16.97	17.67	<.0001	<.0001
食塩, g	11.7	11.54	11.84	12.47	<.0001	<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.68	2.68	2.75	2.86	<.0001	<.0001
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.48	11.64	11.92	12.47	<.0001	<.0001
穀類, g	473.79	486.15	496.9	510.69	<.0001	<.0001
芋類, g	38.79	39.72	40.56	42.31	0.00	<.0001
豆類, g	89.17	87.37	85.68	89.8	0.21	0.64
野菜, g	284.44	307.26	315.08	330.75	<.0001	<.0001
緑黄色野菜, g	125.96	133.15	135.14	144.34	<.0001	<.0001
その他の野菜, g	158.48	174.11	179.94	186.41	<.0001	<.0001
果物, g	190.66	221.53	234.35	241.81	<.0001	<.0001
魚介類, g	77.89	75.5	78.24	80.88	0.01	0.02
肉類, g	75.19	67.18	70.77	76.59	<.0001	0.00
卵類, g	29.12	29.96	31.14	31.51	0.03	0.00
乳類, g	248.41	270.08	279.47	277.43	<.0001	0.00
菓子類, g	24.76	29.26	31.25	33.67	<.0001	<.0001

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表10. ワークライフバランス(家庭事情+仕事の責任)と生活習慣との関連(60歳未満)

	ワークライフバランス(家庭事情+仕事責任)総得点					P for difference	P for trend
	Q1 (Lowest)	Q2	Q3	Q4 (Highest)			
人数	1,113	4,224	3,273	6,427			
年齢, 歳	52.27	50.72	49.91	49.38	<.0001		
主観的健康観が悪い, %	19.72	11.16	14.13	24.38	<.0001	<.0001	
うつスコア, 点	1.97	.25	.9	3.57	<.0001	<.0001	
ストレススコア, 点	11.86	10.37	10.8	12.	<.0001	<.0001	
既婚, %	79.81	82.36	82.16	83.84	0.00	0.00	
大卒, %	3.08	6.11	7.92	11.65	<.0001	<.0001	
600万以上, %	18.71	25.63	31.09	33.91	<.0001	<.0001	
仕事しているか, %	58.3	76.07	89.51	92.41	<.0001	<.0001	
介護の有無, %	3.05	1.67	2.68	7.42	<.0001	<.0001	
配偶者介護有無, %	1.86	.18	.53	1.31	<.0001	<.0001	
親介護有無, %	10.45	3.08	4.83	14.04	<.0001	<.0001	
ワークライフバランス総得点, 点	1.54	8.	9.47	13.73	<.0001	<.0001	
家庭の事情による仕事の障害, 点	.68	4.	4.57	6.98	<.0001	<.0001	
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	.85	4.01	4.9	6.75	<.0001	<.0001	
現在喫煙有無, %	11.62	11.08	10.27	11.27	0.44	0.98	
吸煙機会現在有無, %	31.12	24.89	22.25	26.99	<.0001	<.0001	0.87
現在飲酒有無, %	33.67	42.61	46.88	47.78	<.0001	<.0001	
2合以上飲酒有無, %	4.92	5.31	5.24	4.73	0.53	0.29	
5時間以下睡眠, %	12.13	7.45	8.41	14.98	<.0001	<.0001	
0時以降就寝, %	5.84	6.84	7.84	9.73	<.0001	<.0001	
いびき有無, %	57.89	57.44	60.15	62.71	<.0001	<.0001	
睡眠薬週1回以上, %	10.01	2.94	3.74	5.93	<.0001	0.11	
身体活動量, mets・時/日	39.4	39.69	40.02	40.97	<.0001	<.0001	
食べ過ぎ, %	60.56	61.59	66.59	69.22	<.0001	<.0001	
早食い, %	43.24	43.22	49.68	53.71	<.0001	<.0001	
朝食週2日以下, %	9.56	7.81	7.06	7.93	0.07	0.39	
外食週3日以上, %	7.93	7.85	10.39	12.06	<.0001	<.0001	
インスタント食品週3日以上, %	8.56	5.52	5.75	7.14	<.0001	0.18	
エネルギー, kcal	2047.48	2002.4	2042.59	2136.63	<.0001	<.0001	
水, g	2406.14	2387.31	2418.18	2523.52	<.0001	<.0001	
タンパク質, g	76.76	71.46	72.82	76.5	<.0001	0.00	
脂質, g	67.1	63.26	65.09	68.87	<.0001	<.0001	
炭水化物, g	267.59	268.61	272.79	284.51	<.0001	<.0001	
ナトリウム, mg	2143.16	1936.78	1964.87	2062.73	<.0001	0.04	
カリウム, mg	2999.14	2958.45	3031.68	3175.44	<.0001	<.0001	
カルシウム, mg	635.11	632.37	641.85	668.47	0.00	0.00	
レチノール当量, µg	482.53	476.41	498.19	524.43	<.0001	<.0001	
α-トコフェロール, mg	8.16	8.	8.18	8.65	<.0001	<.0001	
飽和脂肪酸, g	20.01	19.01	19.63	20.77	<.0001	<.0001	
一価不飽和脂肪酸, g	24.94	23.33	24.08	25.54	<.0001	<.0001	
多価不飽和脂肪酸, g	14.39	13.63	13.85	14.63	<.0001	<.0001	
総食物繊維, g	14.88	14.63	15.03	15.75	<.0001	<.0001	
食塩, g	11.58	10.38	10.62	11.23	<.0001	0.00	
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.61	2.43	2.48	2.61	<.0001	0.00	
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.74	11.16	11.33	11.97	<.0001	<.0001	
穀類, g	492.95	484.44	490.17	506.67	<.0001	<.0001	
芋類, g	34.93	33.11	34.36	36.29	0.00	0.00	
豆類, g	82.42	76.92	73.44	78.06	0.08	0.73	
野菜, g	265.8	262.29	274.05	289.09	<.0001	<.0001	
緑黄色野菜, g	119.24	112.99	116.03	125.08	<.0001	0.00	
その他の野菜, g	146.57	149.3	158.02	164.01	<.0001	<.0001	
果物, g	164.92	176.92	185.97	195.35	<.0001	<.0001	
魚介類, g	74.08	63.54	64.84	68.6	<.0001	0.34	
肉類, g	82.17	67.2	70.5	76.5	<.0001	0.01	
卵類, g	30.08	29.65	31.07	31.95	0.08	0.02	
乳類, g	240.98	249.1	254.36	261.12	0.19	0.03	
菓子類, g	28.41	30.69	31.55	34.58	<.0001	<.0001	

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表11. ワークライフバランス(家庭事情+仕事の責任)と生活習慣との関連(60歳以上)

	ワークライフバランス(家庭事情+仕事責任) 総得点					P for difference	P for trend
	Q1 (Lowest)	Q2	Q3	Q4 (Highest)			
人数	4,033	5,488	1,779	1,755			
年齢, 歳	67.78	66.38	65.02	64.51	<.0001		
主観的健康観が悪い, %	16.47	10.99	15.21	20.58	<.0001		0.00
うつスコア, 点	1.78	.38	1.43	3.87	<.0001		<.0001
ストレススコア, 点	11.27	9.94	10.61	11.42	<.0001		0.450
既婚, %	76.25	77.27	79.47	81.66	<.0001		<.0001
大卒, %	1.24	2.83	2.66	3.87	<.0001		<.0001
600万以上, %	9.89	13.27	15.45	18.05	<.0001		<.0001
仕事しているか, %	26.41	36.03	57.36	65.37	<.0001		<.0001
介護の有無, %	3.26	1.25	4.15	11.94	<.0001		<.0001
配偶者介護有無, %	4.29	.95	2.58	9.98	<.0001		<.0001
親介護有無, %	11.6	2.96	8.03	22.6	<.0001		<.0001
ワークライフバランス総得点, 点	1.38	8.	9.4	13.16	<.0001		<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	.88	4.03	4.95	7.31	<.0001		<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	.5	3.97	4.46	5.85	<.0001		<.0001
現在喫煙有無, %	4.7	3.33	3.97	4.96	0.00		0.80
喫煙機会現在有無, %	20.44	16.78	19.28	21.63	<.0001		0.29
現在飲酒有無, %	21.59	27.43	29.93	29.99	<.0001		<.0001
2合以上飲酒有無, %	1.9	1.75	1.76	2.45	0.30		0.28
5時間以下睡眠, %	7.11	5.12	6.58	8.68	<.0001		0.05
0時以降就寝, %	2.74	2.34	3.59	4.81	<.0001		<.0001
いびき有無, %	53.09	54.91	56.73	57.46	0.01		0.00
睡眠薬週1回以上, %	15.65	10.14	12.8	15.04	<.0001		0.49
身体活動量, mets・時/日	39.13	40.27	41.23	42.04	<.0001		<.0001
食べ過ぎ, %	57.34	58.68	62.12	64.	<.0001		<.0001
早食い, %	36.89	38.05	40.06	41.11	0.01		0.00
朝食週2日以下, %	3.36	2.43	2.81	3.46	0.03		0.96
外食週3日以上, %	5.51	4.47	6.53	7.5	<.0001		0.00
インスタント食品週3日以上, %	2.79	1.89	2.29	2.67	0.03		0.79
エネルギー, kcal	2006.84	2115.73	2228.29	2282.59	<.0001		<.0001
水, g	2613.63	2801.16	2874.36	2943.46	<.0001		<.0001
タンパク質, g	79.53	81.83	85.76	87.57	<.0001		<.0001
脂質, g	64.43	67.11	71.09	73.38	<.0001		<.0001
炭水化物, g	268.2	286.86	301.25	307.67	<.0001		<.0001
ナトリウム, mg	2227.07	2255.49	2349.07	2467.3	<.0001		<.0001
カリウム, mg	3381.5	3590.45	3707.45	3806.96	<.0001		<.0001
カルシウム, mg	698.67	743.33	772.56	769.01	<.0001		<.0001
レチノール当量, µg	561.43	596.44	626.35	639.11	<.0001		<.0001
α-トコフェロール, mg	8.77	9.43	9.87	10.24	<.0001		<.0001
飽和脂肪酸, g	18.32	19.15	20.47	21.	<.0001		<.0001
一価不飽和脂肪酸, g	23.54	24.6	26.12	27.11	<.0001		<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	14.73	15.21	15.88	16.43	<.0001		<.0001
総食物繊維, g	17.38	18.86	19.28	20.09	<.0001		<.0001
食塩, g	12.7	12.85	13.32	14.22	<.0001		<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.91	2.96	3.09	3.16	0.00		0.00
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.77	12.19	12.73	13.21	<.0001		<.0001
穀類, g	469.85	488.44	508.38	520.17	<.0001		<.0001
芋類, g	44.82	47.14	48.12	49.58	0.01		0.00
豆類, g	100.45	99.63	100.85	105.35	0.46		0.25
野菜, g	325.23	356.94	362.39	382.84	<.0001		<.0001
緑黄色野菜, g	143.58	155.59	157.96	169.49	<.0001		<.0001
その他の野菜, g	181.65	201.35	204.43	213.35	<.0001		<.0001
果物, g	237.92	272.63	291.49	299.57	<.0001		<.0001
魚介類, g	89.44	89.18	94.61	96.18	0.10		0.03
肉類, g	71.59	67.18	72.92	79.05	<.0001		0.00
卵類, g	28.61	30.21	31.5	30.2	0.15		0.09
乳類, g	268.69	293.95	311.18	285.76	0.00		0.01
菓子類, g	22.77	27.8	31.52	32.92	<.0001		<.0001

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表12. ワークライフバランス(家庭事情)と生活習慣との関連

	ワークライフバランス(家庭事情)総得点				P for difference	P for trend
	Q1 (Lowest)	Q2	Q3	Q4 (Highest)		
人数	4,925	14,937	6,236	7,254		
年齢, 歳	63.87	58.62	55.6	54.01	<.0001	
主観的健康観が悪い, %	18.88	12.07	16.82	25.64	<.0001	<.0001
うつスコア, 点	2.1	.43	1.87	4.37	<.0001	<.0001
ストレススコア, 点	11.69	10.3	11.04	12.16	<.0001	<.0001
既婚, %	76.39	78.95	83.11	84.94	<.0001	<.0001
大卒, %	3.31	5.17	6.06	7.19	<.0001	<.0001
600万以上, %	15.86	21.51	26.76	25.13	<.0001	<.0001
仕事しているか, %	46.18	62.15	71.34	70.11	<.0001	<.0001
介護の有無, %	2.44	1.26	5.13	13.1	<.0001	<.0001
配偶者介護有無, %	3.07	.28	2.26	5.99	<.0001	<.0001
親介護有無, %	9.18	2.57	9.23	24.67	<.0001	<.0001
ワークライフバランス総得点, 点	1.41	8.4	10.49	14.23	<.0001	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	.45	4.	5.45	8.34	<.0001	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	1.	4.4	5.05	5.99	<.0001	<.0001
現在喫煙有無, %	8.74	7.48	6.91	7.57	0.01	0.06
喫煙機会現在有無, %	25.77	20.91	22.04	24.64	<.0001	0.09
現在飲酒有無, %	29.43	36.56	38.27	35.8	<.0001	<.0001
2合以上飲酒有無, %	3.6	3.69	3.21	2.96	0.03	0.01
5時間以下睡眠, %	9.8	6.82	8.93	14.35	<.0001	<.0001
0時以降就寝, %	5.16	5.29	5.73	7.82	<.0001	<.0001
いびき有無, %	54.47	57.29	59.3	61.06	<.0001	<.0001
睡眠薬週1回以上, %	13.1	6.38	8.37	10.53	<.0001	0.13
身体活動量, mets・時/日	38.99	40.19	40.92	41.85	<.0001	<.0001
食べ過ぎ, %	60.2	61.47	64.27	66.15	<.0001	<.0001
早食い, %	41.5	42.8	44.9	47.29	<.0001	<.0001
朝食週2日以下, %	6.5	5.59	4.57	4.95	<.0001	0.00
外食週3日以上, %	8.01	7.53	7.62	8.61	0.04	0.07
インスタント食品週3日以上, %	5.65	4.12	4.38	5.08	<.0001	0.68
エネルギー, kcal	1985.29	2075.14	2149.47	2228.86	<.0001	<.0001
水, g	2442.67	2609.01	2662.6	2757.59	<.0001	<.0001
タンパク質, g	75.73	77.05	79.91	83.02	<.0001	<.0001
脂質, g	64.22	65.76	68.67	71.99	<.0001	<.0001
炭水化物, g	262.61	279.7	289.05	299.07	<.0001	<.0001
ナトリウム, mg	2099.67	2102.22	2199.31	2303.88	<.0001	<.0001
カリウム, mg	3090.53	3296.72	3408.04	3554.74	<.0001	<.0001
カルシウム, mg	644.49	691.13	714.68	734.36	<.0001	<.0001
レチノール当量, µg	508.84	540.89	568.54	598.03	<.0001	<.0001
α-トコフェロール, mg	8.2	8.78	9.1	9.57	<.0001	<.0001
飽和脂肪酸, g	18.75	19.3	20.23	21.08	<.0001	<.0001
一価不飽和脂肪酸, g	23.69	24.2	25.3	26.62	<.0001	<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	14.2	14.48	15.	15.8	<.0001	<.0001
総食物繊維, g	15.53	16.82	17.4	18.29	<.0001	<.0001
食塩, g	11.64	11.65	12.29	13.	<.0001	<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.66	2.71	2.82	2.96	<.0001	<.0001
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.5	11.73	12.14	12.78	<.0001	<.0001
穀類, g	475.17	488.17	504.14	517.19	<.0001	<.0001
芋類, g	38.64	40.25	41.72	44.16	<.0001	<.0001
豆類, g	89.34	87.18	87.33	92.43	0.01	0.05
野菜, g	283.71	311.5	326.33	346.27	<.0001	<.0001
緑黄色野菜, g	126.68	135.1	137.94	150.31	<.0001	<.0001
その他の野菜, g	157.03	176.4	188.39	195.96	<.0001	<.0001
果物, g	191.05	227.34	237.19	247.63	<.0001	<.0001
魚介類, g	76.71	76.67	80.48	83.2	<.0001	<.0001
肉類, g	76.43	68.12	72.26	77.77	<.0001	<.0001
卵類, g	29.01	29.95	31.48	31.66	0.00	0.00
乳類, g	244.35	273.52	283.48	281.48	<.0001	<.0001
菓子類, g	25.29	30.14	31.49	33.8	<.0001	<.0001

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表13. ワークライフバランス(家庭事情)と生活習慣との関連(60歳未満)

	ワークライフバランス(家庭事情)総得点				P for difference	P for trend
	Q1 (Lowest)	Q2	Q3	Q4 (Highest)		
人数	1,203	7,267	3,947	5,157		
年齢, 歳	52.17	50.47	49.95	49.52	<.0001	
主観的健康観が悪い, %	20.64	13.16	17.38	27.44	<.0001	<.0001
うつスコア, 点	2.15	.44	1.91	4.54	<.0001	<.0001
ストレススコア, 点	11.96	10.58	11.25	12.5	<.0001	<.0001
既婚, %	79.73	80.43	84.17	85.12	<.0001	<.0001
大卒, %	3.32	7.41	8.72	10.07	<.0001	<.0001
600万以上, %	19.19	27.85	32.94	31.01	<.0001	<.0001
仕事しているか, %	62.51	82.34	88.41	86.81	<.0001	<.0001
介護の有無, %	3.29	1.55	4.37	11.08	<.0001	<.0001
配偶者介護有無, %	2.05	.22	.8	2.22	<.0001	<.0001
親介護有無, %	9.12	2.89	7.79	20.62	<.0001	<.0001
ワークライフバランス総得点, 点	1.78	8.75	11.01	14.79	<.0001	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	.51	4.	5.47	8.34	<.0001	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	1.32	4.75	5.55	6.56	<.0001	<.0001
現在喫煙有無, %	11.97	10.92	10.12	11.03	0.28	0.57
吸煙機会現在有無, %	32.59	24.17	24.82	28.32	<.0001	0.05
現在飲酒有無, %	34.1	45.03	47.26	44.12	<.0001	0.00
2合以上飲酒有無, %	4.85	5.28	4.84	4.37	0.14	0.05
5時間以下睡眠, %	12.57	8.27	10.78	17.19	<.0001	<.0001
0時以降就寝, %	6.23	7.69	7.93	10.56	<.0001	<.0001
いびき有無, %	58.35	59.08	60.9	63.03	<.0001	<.0001
睡眠薬週1回以上, %	10.64	3.36	4.26	6.43	<.0001	0.02
身体活動量, mets・時/日	39.56	39.97	40.47	41.44	<.0001	<.0001
食べ過ぎ, %	62.69	64.28	66.26	68.58	<.0001	<.0001
早食い, %	46.13	47.07	49.57	52.35	<.0001	<.0001
朝食週2日以下, %	9.48	8.14	6.68	7.28	0.00	0.00
外食週3日以上, %	8.79	10.06	9.76	10.9	0.11	0.05
インスタント食品週3日以上, %	8.13	6.03	6.48	7.27	0.01	0.17
エネルギー, kcal	2052.7	2024.59	2092.58	2163.	<.0001	<.0001
水, g	2409.05	2419.95	2464.33	2562.7	<.0001	<.0001
タンパク質, g	76.75	72.32	74.85	77.53	<.0001	<.0001
脂質, g	67.76	64.22	66.98	69.81	<.0001	<.0001
炭水化物, g	267.39	270.93	279.26	288.9	<.0001	<.0001
ナトリウム, mg	2119.02	1945.31	2034.07	2118.79	<.0001	<.0001
カリウム, mg	2992.4	3006.41	3099.42	3239.72	<.0001	<.0001
カルシウム, mg	624.46	640.49	660.33	680.4	<.0001	<.0001
レチノール当量, µg	476.42	487.41	514.14	537.65	<.0001	<.0001
α-トコフェロール, mg	8.19	8.11	8.41	8.82	<.0001	<.0001
飽和脂肪酸, g	20.14	19.36	20.25	20.94	<.0001	<.0001
一価不飽和脂肪酸, g	25.3	23.7	24.78	25.9	<.0001	<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	14.53	13.74	14.2	14.93	<.0001	<.0001
総食物繊維, g	14.93	14.82	15.42	16.18	<.0001	<.0001
食塩, g	11.51	10.47	11.04	11.6	<.0001	<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.61	2.46	2.54	2.68	<.0001	<.0001
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.88	11.25	11.61	12.21	<.0001	<.0001
穀類, g	491.82	486.05	501.66	512.62	<.0001	<.0001
芋類, g	35.36	33.17	35.68	37.61	<.0001	<.0001
豆類, g	85.36	75.77	74.12	80.12	0.00	0.63
野菜, g	265.54	267.68	283.31	299.94	<.0001	<.0001
緑黄色野菜, g	120.44	115.3	118.45	129.61	<.0001	<.0001
その他の野菜, g	145.09	152.38	164.86	170.33	<.0001	<.0001
果物, g	166.92	182.63	187.	200.09	<.0001	<.0001
魚介類, g	72.5	64.56	67.43	69.33	0.00	0.08
肉類, g	85.7	68.69	72.89	77.64	<.0001	0.01
卵類, g	29.4	30.36	31.93	31.34	0.18	0.08
乳類, g	228.71	255.01	262.56	263.71	0.02	0.01
菓子類, g	29.44	31.4	32.73	34.95	<.0001	<.0001

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表14. ワークライフバランス(家庭事情)と生活習慣との関連(60歳以上)

	ワークライフバランス(家庭事情)総得点				P for difference	P for trend
	Q1 (Lowest)	Q2	Q3	Q4 (Highest)		
人数	3,722	7,670	2,289	2,097		
年齢, 歳	67.66	66.35	65.35	65.04	<.0001	
主観的健康観が悪い, %	17.38	10.86	16.55	22.62	<.0001	<.0001
うつスコア, 点	2.04	.42	1.83	4.05	<.0001	<.0001
ストレススコア, 点	11.38	9.99	10.85	11.73	<.0001	<.0001
既婚, %	75.42	77.29	81.13	85.32	<.0001	<.0001
大卒, %	1.3	2.65	2.93	3.23	<.0001	<.0001
600万以上, %	10.02	13.58	18.04	16.73	<.0001	<.0001
仕事しているか, %	28.44	39.5	50.54	51.08	<.0001	<.0001
介護の有無, %	3.12	1.25	5.88	18.26	<.0001	<.0001
配偶者介護有無, %	4.6	.78	4.28	14.53	<.0001	<.0001
親介護有無, %	11.56	2.99	10.29	32.7	<.0001	<.0001
ワークライフバランス総得点, 点	.96	7.98	9.78	13.3	<.0001	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	.43	4.	5.42	8.36	<.0001	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	.58	3.98	4.38	5.05	<.0001	<.0001
現在喫煙有無, %	4.84	3.64	3.53	3.73	0.02	0.04
喫煙機会現在有無, %	21.14	17.12	18.96	19.99	<.0001	0.65
現在飲酒有無, %	21.75	27.14	27.53	26.2	<.0001	<.0001
2合以上飲酒有無, %	1.94	1.93	1.36	1.59	0.25	0.13
5時間以下睡眠, %	7.22	5.14	7.02	10.05	<.0001	<.0001
0時以降就寝, %	2.93	2.62	3.34	4.2	0.00	0.00
いびき有無, %	52.88	55.21	56.77	57.91	0.00	0.00
睡眠薬週1回以上, %	16.15	9.94	13.81	16.28	<.0001	0.15
身体活動量, mets・時/日	39.11	40.43	41.46	42.46	<.0001	<.0001
食べ過ぎ, %	57.86	58.31	61.99	63.25	<.0001	<.0001
早食い, %	37.15	37.95	39.	40.4	0.09	0.01
朝食週2日以下, %	3.57	2.74	2.37	2.43	0.02	0.01
外食週3日以上, %	5.92	4.68	5.21	5.91	0.02	0.81
インスタント食品週3日以上, %	3.04	1.9	2.01	2.41	0.00	0.16
エネルギー, kcal	1999.38	2131.75	2219.75	2325.66	<.0001	<.0001
水, g	2600.07	2817.7	2891.49	2992.01	<.0001	<.0001
タンパク質, g	78.96	82.31	85.9	90.3	<.0001	<.0001
脂質, g	63.97	67.5	70.89	75.53	<.0001	<.0001
炭水化物, g	267.79	289.46	300.7	312.51	<.0001	<.0001
ナトリウム, mg	2215.79	2276.53	2389.81	2551.17	<.0001	<.0001
カリウム, mg	3357.64	3619.22	3758.32	3936.67	<.0001	<.0001
カルシウム, mg	692.15	747.64	776.49	797.59	<.0001	<.0001
レチノール当量, µg	561.34	600.63	629.93	674.14	<.0001	<.0001
α-トコフェロール, mg	8.7	9.51	9.9	10.54	<.0001	<.0001
飽和脂肪酸, g	18.18	19.25	20.29	21.53	<.0001	<.0001
一価不飽和脂肪酸, g	23.4	24.75	26.	27.87	<.0001	<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	14.63	15.31	15.98	16.97	<.0001	<.0001
総食物繊維, g	17.25	19.04	19.63	20.91	<.0001	<.0001
食塩, g	12.62	12.95	13.72	14.87	<.0001	<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.87	2.99	3.14	3.31	<.0001	<.0001
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.7	12.27	12.79	13.6	<.0001	<.0001
穀類, g	470.87	490.49	507.56	526.27	<.0001	<.0001
芋類, g	44.45	48.06	48.47	51.86	<.0001	<.0001
豆類, g	99.46	99.94	103.3	107.39	0.08	0.02
野菜, g	323.6	359.9	374.31	403.3	<.0001	<.0001
緑黄色野菜, g	143.43	156.99	160.2	176.03	<.0001	<.0001
その他の野菜, g	180.17	202.91	214.11	227.27	<.0001	<.0001
果物, g	235.64	277.01	295.36	303.44	<.0001	<.0001
魚介類, g	87.88	90.16	95.41	100.73	0.00	<.0001
肉類, g	71.52	67.52	72.67	80.05	<.0001	0.00
卵類, g	28.61	29.56	30.92	32.71	0.01	0.00
乳類, g	264.79	294.41	307.54	298.71	<.0001	0.00
菓子類, g	22.88	28.73	30.17	32.74	<.0001	<.0001

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表15. ワークライフバランス(仕事の責任)と生活習慣との関連

	ワークライフバランス(仕事責任)総得点				P for difference	P for trend
	Q1 (Lowest)	Q2	Q3	Q4 (Highest)		
人数	5,195	12,930	6,588	4,677		
年齢, 歳	64.62	59.	53.42	51.56	<.0001	
主観的健康観が悪い, %	18.49	12.35	16.96	26.08	<.0001	<.0001
うつスコア, 点	1.86	.43	1.84	4.85	<.0001	<.0001
ストレススコア, 点	11.65	10.37	11.01	11.94	<.0001	<.0001
既婚, %	77.36	81.17	81.51	80.17	<.0001	0.01
大卒, %	3.11	4.65	6.23	11.28	<.0001	<.0001
600万以上, %	15.65	20.93	25.32	30.8	<.0001	<.0001
仕事しているか, %	40.04	57.65	83.12	84.97	<.0001	<.0001
介護の有無, %	3.52	2.82	4.66	7.01	<.0001	<.0001
配偶者介護有無, %	4.37	.89	1.83	2.73	<.0001	0.19
親介護有無, %	12.45	5.53	9.08	13.66	<.0001	<.0001
ワークライフバランス総得点, 点	1.61	8.45	10.9	14.55	<.0001	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	1.25	4.45	5.47	6.71	<.0001	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	.37	4.	5.43	7.85	<.0001	<.0001
現在喫煙有無, %	8.64	7.35	7.92	8.67	0.00	0.41
吸煙機会現在有無, %	24.05	21.08	23.09	24.98	<.0001	0.01
現在飲酒有無, %	28.65	36.12	39.17	42.11	<.0001	<.0001
2合以上飲酒有無, %	3.58	3.56	3.42	4.11	0.26	0.27
5時間以下睡眠, %	9.58	6.97	9.88	13.45	<.0001	<.0001
0時以降就寝, %	4.71	4.82	7.02	8.61	<.0001	<.0001
いびき有無, %	53.82	56.76	59.08	63.35	<.0001	<.0001
睡眠薬週1回以上, %	13.06	6.69	8.17	9.86	<.0001	0.03
身体活動量, mets・時/日	38.99	40.07	40.92	41.58	<.0001	<.0001
食べ過ぎ, %	59.22	61.05	65.67	69.32	<.0001	<.0001
早食い, %	39.52	41.35	46.78	53.77	<.0001	<.0001
朝食週2日以下, %	6.08	4.93	5.4	7.21	<.0001	0.00
外食週3日以上, %	7.14	6.31	8.88	13.28	<.0001	<.0001
インスタント食品週3日以上, %	5.48	4.03	4.26	6.19	<.0001	0.02
エネルギー, kcal	1992.42	2069.33	2149.4	2218.32	<.0001	<.0001
水, g	2454.03	2593.13	2647.43	2737.97	<.0001	<.0001
タンパク質, g	76.16	76.75	79.6	82.23	<.0001	<.0001
脂質, g	64.2	65.41	69.01	71.97	<.0001	<.0001
炭水化物, g	264.17	279.43	288.13	294.62	<.0001	<.0001
ナトリウム, mg	2117.66	2114.15	2163.65	2216.66	0.00	<.0001
カリウム, mg	3109.35	3276.36	3398.77	3462.02	<.0001	<.0001
カルシウム, mg	653.76	687.08	707.59	721.51	<.0001	<.0001
レチノール当量, µg	510.49	537.91	564.14	578.33	<.0001	<.0001
α-トコフェロール, mg	8.22	8.72	9.1	9.4	<.0001	<.0001
飽和脂肪酸, g	18.75	19.18	20.38	21.33	<.0001	<.0001
一価不飽和脂肪酸, g	23.61	24.04	25.51	26.66	<.0001	<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	14.23	14.45	14.98	15.52	<.0001	<.0001
総食物繊維, g	15.66	16.77	17.22	17.48	<.0001	<.0001
食塩, g	11.71	11.67	12.06	12.47	<.0001	<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.69	2.69	2.8	2.88	<.0001	<.0001
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.49	11.71	12.14	12.59	<.0001	<.0001
穀類, g	476.79	490.69	499.67	511.54	<.0001	<.0001
芋類, g	39.19	40.13	41.31	41.52	0.08	0.01
豆類, g	89.53	87.43	86.62	90.26	0.30	0.81
野菜, g	284.5	310.4	320.98	326.3	<.0001	<.0001
緑黄色野菜, g	124.75	133.45	139.71	145.49	<.0001	<.0001
その他の野菜, g	159.75	176.95	181.27	180.81	<.0001	<.0001
果物, g	191.34	225.23	235.54	239.87	<.0001	<.0001
魚介類, g	78.04	75.91	79.05	82.15	0.00	0.01
肉類, g	74.9	67.52	73.69	79.87	<.0001	<.0001
卵類, g	29.53	30.4	31.2	31.61	0.17	0.03
乳類, g	252.31	269.41	280.04	280.94	0.00	0.00
菓子類, g	25.07	29.5	32.46	34.65	<.0001	<.0001

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表16. ワークライフバランス(仕事の責任)と生活習慣との関連(60歳未満)

	ワークライフバランス(仕事責任)総得点				P for difference	P for trend
	Q1 (Lowest)	Q2	Q3	Q4 (Highest)		
人数	1,079	5,951	4,876	3,979		
年齢, 歳	52.27	50.55	49.56	49.38	<.0001	
主観的健康観が悪い, %	20.51	12.44	17.78	27.08	<.0001	<.0001
うつスコア, 点	2.25	.39	1.71	4.39	<.0001	<.0001
ストレススコア, 点	11.95	10.62	11.21	12.19	<.0001	<.0001
既婚, %	79.28	83.47	83.16	81.41	0.00	0.48
大卒, %	3.23	6.25	8.46	13.75	<.0001	<.0001
600万以上, %	19.84	26.63	30.82	35.79	<.0001	<.0001
仕事しているか, %	55.46	75.87	93.53	96.22	<.0001	<.0001
介護の有無, %	3.48	3.35	4.25	6.5	<.0001	<.0001
配偶者介護有無, %	2.16	.57	.67	1.34	<.0001	0.04
親介護有無, %	13.78	6.13	8.02	12.28	<.0001	<.0001
ワークライフバランス総得点, 点	1.52	8.57	11.01	14.65	<.0001	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	1.09	4.57	5.54	6.75	<.0001	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	.45	4.	5.46	7.91	<.0001	<.0001
現在喫煙有無, %	11.93	10.87	10.83	11.74	0.39	0.51
吸煙機会現在有無, %	30.65	24.66	25.18	26.93	0.00	0.73
現在飲酒有無, %	33.06	43.28	46.93	49.02	<.0001	<.0001
2合以上飲酒有無, %	5.04	5.17	4.66	5.55	0.30	0.55
5時間以下睡眠, %	11.28	8.42	11.56	15.49	<.0001	<.0001
0時以降就寝, %	5.9	7.1	8.68	10.39	<.0001	<.0001
いびき有無, %	57.43	58.18	60.18	64.22	<.0001	<.0001
睡眠薬週1回以上, %	10.63	3.29	4.86	6.36	<.0001	0.09
身体活動量, mets・時/日	39.46	39.74	40.39	41.23	<.0001	<.0001
食べ過ぎ, %	60.44	62.45	67.55	71.14	<.0001	<.0001
早食い, %	42.93	43.87	50.28	57.62	<.0001	<.0001
朝食週2日以下, %	9.13	7.23	7.21	9.14	0.00	0.05
外食週3日以上, %	8.4	7.78	10.35	14.81	<.0001	<.0001
インスタント食品週3日以上, %	8.66	5.77	6.	8.14	<.0001	0.01
エネルギー, kcal	2070.73	2007.25	2095.12	2163.42	<.0001	<.0001
水, g	2437.3	2394.31	2463.37	2557.28	<.0001	<.0001
タンパク質, g	77.49	71.5	75.	77.46	<.0001	<.0001
脂質, g	67.35	63.16	67.31	70.15	<.0001	<.0001
炭水化物, g	272.02	270.15	279.22	286.06	<.0001	<.0001
ナトリウム, mg	2175.92	1955.87	2015.7	2067.01	<.0001	0.16
カリウム, mg	3027.38	2968.27	3130.1	3178.07	<.0001	<.0001
カルシウム, mg	639.79	630.83	664.02	672.39	0.00	0.00
レチノール当量, µg	485.69	480.	515.53	525.77	<.0001	<.0001
α-トコフェロール, mg	8.26	8.	8.43	8.74	<.0001	<.0001
飽和脂肪酸, g	20.04	18.96	20.35	21.25	<.0001	<.0001
一価不飽和脂肪酸, g	25.07	23.28	24.92	26.06	<.0001	<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	14.45	13.62	14.29	14.77	<.0001	<.0001
総食物繊維, g	15.04	14.76	15.5	15.64	0.00	<.0001
食塩, g	11.67	10.46	10.92	11.31	<.0001	0.00
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.63	2.43	2.55	2.64	<.0001	<.0001
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.77	11.15	11.69	12.08	<.0001	<.0001
穀類, g	500.	488.34	497.11	509.91	0.00	0.00
芋類, g	35.67	33.67	35.81	35.73	0.03	0.06
豆類, g	82.29	76.18	75.78	78.16	0.26	0.88
野菜, g	268.16	265.2	282.04	286.94	<.0001	<.0001
緑黄色野菜, g	120.32	112.51	120.25	127.29	<.0001	<.0001
その他の野菜, g	147.85	152.69	161.79	159.65	0.00	0.00
果物, g	166.79	179.51	191.14	195.53	<.0001	<.0001
魚介類, g	75.58	63.34	66.28	70.35	<.0001	0.08
肉類, g	82.31	66.87	73.47	79.56	<.0001	<.0001
卵類, g	29.83	30.16	32.04	31.81	0.10	0.03
乳類, g	244.08	246.04	264.26	264.81	0.01	0.00
菓子類, g	28.63	30.59	33.23	35.47	<.0001	<.0001

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表17. ワークライフバランス(仕事の責任)と生活習慣との関連(60歳以上)

	ワークライフバランス(仕事責任) 総得点				P for difference	P for trend
	Q1 (Lowest)	Q2	Q3	Q4 (Highest)		
人数	4,116	6,979	1,712	698		
年齢, 歳	67.86	66.2	64.42	64.01	<.0001	
主観的健康観が悪い, %	17.4	12.17	15.54	22.39	<.0001	0.58
うつスコア, 点	1.91	.5	2.01	5.74	<.0001	0.000
ストレススコア, 点	11.35	10.11	10.82	11.61	<.0001	<.0001
既婚, %	76.61	78.41	78.09	79.02	0.17	0.08
大卒, %	1.18	2.71	3.1	5.49	<.0001	<.0001
600万以上, %	9.78	13.62	15.88	20.81	<.0001	<.0001
仕事しているか, %	25.57	37.12	72.99	76.98	<.0001	<.0001
介護の有無, %	4.35	2.47	5.09	9.01	<.0001	<.0001
配偶者介護有無, %	5.83	1.66	4.03	7.19	<.0001	0.47
親介護有無, %	14.1	5.36	9.91	18.25	<.0001	0.08
ワークライフバランス総得点, 点	1.54	8.32	10.76	14.41	<.0001	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	1.22	4.32	5.39	6.8	<.0001	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	.33	4.	5.38	7.61	<.0001	<.0001
現在喫煙有無, %	4.63	3.3	5.19	6.	<.0001	0.20
喫煙機会現在有無, %	20.08	16.87	21.4	26.75	<.0001	0.00
現在飲酒有無, %	21.41	27.68	28.43	34.12	<.0001	<.0001
2合以上飲酒有無, %	1.79	1.74	2.41	2.53	0.18	0.10
5時間以下睡眠, %	7.53	5.23	7.91	9.21	<.0001	0.37
0時以降就寝, %	2.67	2.29	5.4	6.66	<.0001	<.0001
いびき有無, %	53.16	54.94	56.35	61.85	0.00	<.0001
睡眠薬週1回以上, %	16.1	10.86	12.86	15.54	<.0001	0.01
身体活動量, mets・時/日	39.26	40.44	41.77	42.04	<.0001	<.0001
食べ過ぎ, %	57.91	59.15	62.47	66.21	<.0001	<.0001
早食い, %	36.64	38.07	40.95	44.41	0.00	<.0001
朝食週2日以下, %	3.29	2.26	3.75	5.62	<.0001	0.02
外食週3日以上, %	5.43	4.54	7.05	11.02	<.0001	<.0001
インスタント食品週3日以上, %	2.7	1.9	2.52	3.5	0.01	0.67
エネルギー, kcal	2013.24	2139.62	2225.27	2306.95	<.0001	<.0001
水, g	2623.59	2817.48	2873.58	2977.01	<.0001	<.0001
タンパク質, g	79.83	82.72	85.26	89.07	<.0001	<.0001
脂質, g	64.59	67.94	71.43	75.04	<.0001	<.0001
炭水化物, g	269.25	290.02	300.3	306.92	<.0001	<.0001
ナトリウム, mg	2227.02	2294.24	2355.86	2445.77	0.00	<.0001
カリウム, mg	3393.21	3625.56	3691.99	3826.46	<.0001	<.0001
カルシウム, mg	704.	750.53	747.91	777.48	<.0001	<.0001
レチノール当量, µg	563.23	604.04	617.52	646.52	<.0001	<.0001
α-トコフェロール, mg	8.78	9.54	9.96	10.33	<.0001	<.0001
飽和脂肪酸, g	18.38	19.41	20.48	21.53	<.0001	<.0001
一価不飽和脂肪酸, g	23.58	24.9	26.47	27.77	<.0001	<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	14.76	15.38	15.86	16.75	<.0001	<.0001
総食物繊維, g	17.46	19.04	19.15	20.05	<.0001	<.0001
食塩, g	12.71	13.05	13.5	14.23	<.0001	<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.92	2.99	3.1	3.18	0.03	0.00
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.79	12.33	12.71	13.51	<.0001	<.0001
穀類, g	470.55	493.07	506.73	518.5	<.0001	<.0001
芋類, g	45.08	47.55	47.71	48.95	0.08	0.02
豆類, g	101.3	100.56	99.36	110.04	0.30	0.47
野菜, g	325.25	361.22	365.81	374.92	<.0001	<.0001
緑黄色野菜, g	142.47	157.17	164.8	167.46	<.0001	<.0001
その他の野菜, g	182.78	204.05	201.	207.46	<.0001	<.0001
果物, g	238.75	277.76	288.19	296.75	<.0001	<.0001
魚介類, g	89.6	90.36	95.62	96.37	0.23	0.07
肉類, g	71.37	68.35	76.19	83.67	<.0001	0.00
卵類, g	29.15	30.62	29.25	31.12	0.33	0.39
乳類, g	273.22	295.6	291.33	282.26	0.02	0.11
菓子類, g	23.13	28.3	32.03	34.27	<.0001	<.0001

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表18. 世帯収入と生活習慣との関連

	世帯収入						P for difference	P for trend
	0~299万	300~599万	600~899万	900~1199万	1200~1499万	1500万以上		
人数	17,318	14,151	5,504	1,818	740	599		
年齢, 歳	59.45	56.95	54.16	54.82	55.51	56.62	<.0001	
主観的健康観が悪い, %	18.9	17.25	16.65	14.94	16.72	13.43	<.0001	<.0001
うつスコア, 点	1.65	.96	.75	.69	.6	.56	<.0001	<.0001
ストレススコア, 点	11.28	10.85	10.59	10.46	10.39	10.39	<.0001	<.0001
既婚, %	70.	85.84	90.32	93.34	93.95	95.49	<.0001	<.0001
大卒, %	3.14	5.65	10.8	10.48	16.9	14.89	<.0001	<.0001
600万以上, %	.	.	100.	100.	100.	100.	<.0001	<.0001
仕事しているか, %	64.31	63.74	68.7	75.64	78.68	78.	<.0001	<.0001
介護の有無, %	4.25	5.01	5.24	5.21	6.9	5.64	0.00	0.00
配偶者介護有無, %	2.41	1.8	1.23	1.04	.88	1.08	<.0001	<.0001
親介護有無, %	8.68	9.48	9.63	10.01	12.88	10.12	0.00	0.00
ワークライフバランス総得点, 点	8.69	9.39	9.81	10.05	10.14	9.65	<.0001	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	4.71	4.99	5.12	5.24	5.32	5.1	<.0001	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	4.29	4.65	4.93	5.03	5.19	4.79	<.0001	<.0001
現在喫煙有無, %	9.95	7.2	5.19	3.78	3.88	5.1	<.0001	<.0001
吸煙機会現在有無, %	24.6	21.01	18.03	18.56	19.39	20.25	<.0001	<.0001
現在飲酒有無, %	34.53	36.32	39.78	40.24	42.57	38.33	<.0001	<.0001
2合以上飲酒有無, %	4.1	3.24	2.89	2.72	3.22	1.98	<.0001	<.0001
5時間以下睡眠, %	9.62	8.99	9.31	8.01	10.39	11.62	0.03	0.77
0時以降就寝, %	6.53	6.35	6.05	5.26	6.8	6.06	0.34	0.12
いびき有無, %	56.46	60.09	59.31	61.07	61.01	61.76	<.0001	<.0001
睡眠薬週1回以上, %	9.61	8.14	7.53	6.09	7.24	8.76	<.0001	<.0001
身体活動量, mets・時/日	40.74	40.5	40.06	40.42	40.68	41.66	<.0001	0.01
食べ過ぎ, %	62.03	63.7	64.09	62.99	61.84	62.89	0.03	0.07
早食い, %	43.15	44.68	46.31	46.22	44.65	45.54	0.00	0.00
朝食週2日以下, %	6.49	5.02	4.16	3.75	4.9	5.24	<.0001	<.0001
外食週3日以上, %	7.81	7.56	8.02	8.87	8.9	8.31	0.32	0.13
インスタント食品週3日以上, %	5.56	4.43	2.84	3.44	1.75	3.27	<.0001	<.0001
エネルギー, kcal	2105.99	2109.46	2126.05	2149.59	2183.01	2135.18	0.12	0.01
水, g	2624.88	2647.57	2679.5	2694.88	2778.33	2703.86	0.00	<.0001
タンパク質, g	78.08	78.22	78.9	80.19	81.11	79.95	0.15	0.01
脂質, g	66.59	67.36	68.78	69.12	71.	69.24	0.00	<.0001
炭水化物, g	283.73	284.59	284.9	288.93	291.26	285.67	0.38	0.06
ナトリウム, mg	2153.88	2136.37	2128.3	2159.58	2182.67	2129.18	0.61	0.60
カリウム, mg	3296.81	3391.26	3439.85	3452.39	3490.53	3412.31	<.0001	<.0001
カルシウム, mg	694.43	708.64	724.74	716.17	745.58	725.63	0.00	<.0001
レチノール当量, µg	540.	567.05	592.02	583.41	605.66	607.92	<.0001	<.0001
α-トコフェロール, mg	8.78	9.06	9.19	9.29	9.57	9.26	<.0001	<.0001
飽和脂肪酸, g	19.56	19.82	20.4	20.38	21.19	20.58	0.00	<.0001
一価不飽和脂肪酸, g	24.5	24.82	25.36	25.51	26.29	25.53	0.00	<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	14.67	14.75	14.89	15.04	15.13	14.94	0.32	0.02
総食物繊維, g	16.83	17.36	17.59	17.51	18.02	17.83	<.0001	<.0001
食塩, g	11.88	11.97	11.97	11.98	12.34	11.83	0.60	0.23
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.71	2.76	2.79	2.86	2.87	2.8	0.01	0.00
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.91	11.94	12.06	12.14	12.21	12.1	0.61	0.08
穀類, g	499.77	490.	488.24	497.47	493.28	504.14	0.00	0.06
芋類, g	40.	41.5	43.26	42.68	43.46	40.57	<.0001	<.0001
豆類, g	89.17	87.3	86.14	85.51	86.57	89.81	0.42	0.12
野菜, g	307.19	329.13	333.54	332.3	351.77	334.52	<.0001	<.0001
緑黄色野菜, g	133.9	142.14	144.37	146.37	154.69	148.96	<.0001	<.0001
その他の野菜, g	173.29	187.	189.16	185.94	197.08	185.56	<.0001	<.0001
果物, g	220.52	238.26	247.86	250.64	254.4	249.17	<.0001	<.0001
魚介類, g	75.89	77.63	77.91	82.91	83.27	80.57	0.01	0.00
肉類, g	70.49	69.14	70.68	72.68	73.58	71.44	0.27	0.31
卵類, g	30.82	30.38	30.99	30.96	29.17	28.72	0.68	0.40
乳類, g	271.78	280.3	292.17	282.94	303.46	285.46	0.00	0.00
菓子類, g	30.06	31.3	31.66	33.38	34.86	29.95	0.00	0.00

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表19. 現在婚姻と就業の組み合わせと生活習慣との関連(非就業者除く)

	婚姻×就業						P for difference
	現在婚姻・正社員	現在婚姻・派遣、契約、パート	現在婚姻・自営	非婚姻・正社員	非婚姻・派遣、契約、パート	非婚姻・自営	
人数	5,916	8,766	5,112	1,841	2,133	936	
年齢, 歳	51.26	53.5	59.25	49.98	64.75	61.44	<.0001
主観的健康観が悪い, %	17.83	16.18	15.36	21.11	25.48	18.73	<.0001
うつスコア, 点	1.35	1.29	.91	2.11	1.87	.89	<.0001
ストレススコア, 点	11.12	11.09	10.96	11.36	11.5	11.17	<.0001
既婚, %	100.	100.	100.	.	.	.	<.0001
大卒, %	10.45	3.82	5.91	9.78	7.04	7.97	<.0001
600万以上, %	38.65	21.3	36.5	15.41	9.26	19.41	<.0001
仕事しているか, %	100.	100.	100.	100.	.	100.	<.0001
介護の有無, %	4.47	4.76	5.05	3.81	2.19	3.53	0.00
配偶者介護有無, %	1.31	1.78	1.78	1.25	-.53	-.43	<.0001
親介護有無, %	9.22	8.99	9.85	8.08	5.81	8.21	0.00
ワークライフバランス総得点, 点	11.07	9.76	9.71	10.38	6.39	9.06	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	5.38	5.12	5.45	4.9	3.67	5.03	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	5.81	4.83	4.67	5.59	3.	4.38	<.0001
現在喫煙有無, %	6.39	8.07	7.91	13.23	13.49	15.57	<.0001
喫煙機会現在有無, %	24.5	25.97	27.36	22.35	15.65	26.89	<.0001
現在飲酒有無, %	44.96	40.2	39.31	41.21	33.09	42.73	<.0001
2合以上飲酒有無, %	4.16	3.75	4.01	4.91	4.13	7.85	<.0001
5時間以下睡眠, %	9.94	9.74	8.95	13.7	12.09	12.25	<.0001
0時以降就寝, %	4.4	5.93	7.97	10.84	8.76	16.68	<.0001
いびき有無, %	61.96	63.14	60.23	49.49	44.11	48.13	<.0001
睡眠薬週1回以上, %	5.8	5.4	6.77	7.95	15.86	8.9	<.0001
身体活動量, mets・時/日	39.75	41.21	42.1	40.28	38.56	41.2	<.0001
食べ過ぎ, %	67.7	66.02	62.82	67.18	56.98	60.12	<.0001
早食い, %	52.72	46.37	44.43	53.14	40.43	50.19	<.0001
朝食週2日以下, %	6.93	5.52	4.9	9.36	7.9	9.92	<.0001
外食週3日以上, %	11.01	8.02	6.64	18.54	7.43	9.85	<.0001
インスタント食品週3日以上, %	4.47	5.35	4.21	7.6	7.7	5.91	<.0001
エネルギー, kcal	2063.64	2125.29	2179.4	1994.18	1981.41	2077.97	<.0001
水, g	2528.27	2539.24	2753.55	2517.25	2403.49	2695.72	<.0001
タンパク質, g	75.68	77.76	80.03	71.34	73.23	74.65	<.0001
脂質, g	65.86	68.1	69.31	61.21	63.87	65.07	<.0001
炭水化物, g	275.97	285.03	293.25	273.19	263.2	277.05	<.0001
ナトリウム, mg	2040.27	2114.8	2264.17	1923.81	1923.07	1987.73	<.0001
カリウム, mg	3232.05	3259.81	3426.5	3081.87	2919.66	3188.79	<.0001
カルシウム, mg	674.73	687.36	710.48	646.66	628.28	648.71	<.0001
レチノール当量, µg	531.76	537.1	574.24	491.2	476.93	542.21	<.0001
α-トコフェロール, mg	8.61	8.73	9.14	8.26	8.06	8.61	<.0001
飽和脂肪酸, g	19.58	20.31	20.3	18.25	19.09	19.2	<.0001
一価不飽和脂肪酸, g	24.31	25.11	25.59	22.58	23.6	24.09	<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	14.25	14.73	15.25	13.21	13.74	14.16	<.0001
総食物繊維, g	15.93	16.35	17.69	15.53	14.61	16.35	<.0001
食塩, g	11.39	11.65	12.42	10.64	10.22	10.92	<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.66	2.7	2.82	2.41	2.47	2.52	<.0001
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.54	11.99	12.39	10.76	11.22	11.59	<.0001
穀類, g	484.04	505.19	511.36	480.63	479.79	486.16	<.0001
芋類, g	37.83	38.13	42.17	34.34	33.26	37.81	<.0001
豆類, g	80.99	82.19	89.52	75.51	83.9	84.25	0.00
野菜, g	302.5	301.24	330.44	288.5	253.2	293.82	<.0001
緑黄色野菜, g	132.54	129.44	138.72	131.24	119.51	134.56	<.0001
その他の野菜, g	169.96	171.8	191.72	157.26	133.69	159.25	<.0001
果物, g	215.63	213.76	236.07	208.33	175.64	205.04	<.0001
魚介類, g	75.08	73.75	77.59	66.84	67.94	68.26	<.0001
肉類, g	70.68	72.81	73.38	61.82	73.13	69.84	<.0001
卵類, g	29.69	31.89	31.64	26.6	30.11	30.47	<.0001
乳類, g	270.21	269.94	268.52	260.28	251.76	245.68	0.14
菓子類, g	30.66	32.14	32.76	32.4	27.75	30.27	<.0001

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表20. 現在婚姻と就業の組み合わせと生活習慣との関連(非就業者除く、60歳未満)

	婚姻×就業						P for difference
	現在婚姻・正社員	現在婚姻・派遣、契約、パート	現在婚姻・自営	非婚姻・正社員	非婚姻・派遣、契約、パート	非婚姻・自営	
人数	5,323	6,486	2,327	1,667	427	325	
年齢, 歳	49.95	49.94	51.45	48.58	50.06	51.15	<.0001
主観的健康観が悪い, %	19.26	17.78	15.67	23.16	31.34	23.18	<.0001
うつスコア, 点	1.48	1.38	.94	2.35	2.41	1.	<.0001
ストレススコア, 点	11.33	11.31	11.13	11.64	12.49	11.39	<.0001
既婚, %	100.	100.	100.	.	.	.	<.0001
大卒, %	12.18	4.94	7.79	11.62	7.81	10.45	<.0001
600万以上, %	41.45	25.46	40.02	17.54	3.01	15.83	<.0001
仕事しているか, %	100.	100.	100.	100.	.	100.	<.0001
介護の有無, %	4.15	4.67	5.32	3.9	6.58	4.03	0.13
配偶者介護有無, %	.67	.82	1.16	.76	1.76	-.07	0.08
親介護有無, %	8.35	8.5	10.04	7.95	14.91	9.96	0.00
ワークライフバランス総得点, 点	11.63	10.23	10.46	10.94	6.94	10.39	<.0001
家庭の事情による仕事の障害, 点	5.67	5.39	5.77	5.18	4.18	5.73	<.0001
仕事の責任による家庭事情の妨げ, 点	6.1	5.04	5.1	5.88	3.13	5.1	<.0001
現在喫煙有無, %	8.82	10.3	9.92	15.54	18.39	23.8	<.0001
吸煙機会現在有無, %	25.93	27.36	30.87	23.41	19.12	28.67	<.0001
現在飲酒有無, %	49.65	44.79	45.83	46.06	27.64	47.94	<.0001
2合以上飲酒有無, %	5.16	4.48	5.37	5.59	4.92	9.8	0.00
5時間以下睡眠, %	11.36	11.25	10.95	15.11	10.17	12.24	0.00
0時以降就寝, %	5.68	7.38	9.73	12.83	14.49	23.57	<.0001
いびき有無, %	62.08	63.2	62.8	50.08	46.33	51.82	<.0001
睡眠薬週1回以上, %	4.4	3.94	3.85	6.56	21.05	8.48	<.0001
身体活動量, mets・時/日	39.61	41.	41.89	40.15	37.78	41.4	<.0001
食べ過ぎ, %	68.92	66.64	63.85	68.31	57.21	62.62	<.0001
早食い, %	54.53	47.8	47.27	55.76	42.59	52.67	<.0001
朝食週2日以下, %	8.14	6.71	5.85	10.48	13.11	13.53	<.0001
外食週3日以上, %	11.78	8.55	8.02	19.3	8.25	12.28	<.0001
インスタント食品週3日以上, %	5.85	6.82	5.41	9.28	9.89	7.39	<.0001
エネルギー, kcal	2055.51	2112.71	2161.71	1994.22	2002.88	2178.19	<.0001
水, g	2441.58	2433.29	2642.17	2435.47	2367.47	2788.85	<.0001
タンパク質, g	73.74	75.53	77.57	69.86	73.19	76.35	<.0001
脂質, g	66.06	68.2	69.5	61.68	62.48	67.09	<.0001
炭水化物, g	272.85	281.56	287.37	271.29	270.99	290.93	<.0001
ナトリウム, mg	1971.89	2037.94	2159.13	1879.59	2019.34	2114.62	<.0001
カリウム, mg	3087.99	3098.71	3260.46	2966.3	2803.88	3261.47	<.0001
カルシウム, mg	650.54	661.11	679.98	628.57	595.9	686.56	0.00
レチノール当量, µg	504.6	511.12	536.49	468.64	433.06	583.15	<.0001
α-トコフェロール, mg	8.3	8.4	8.82	8.02	7.94	8.87	<.0001
飽和脂肪酸, g	19.91	20.66	20.71	18.67	18.44	20.24	<.0001
一価不飽和脂肪酸, g	24.45	25.24	25.77	22.8	22.97	24.64	<.0001
多価不飽和脂肪酸, g	14.07	14.47	15.	13.1	13.77	14.36	<.0001
総食物繊維, g	14.98	15.31	16.49	14.77	14.2	16.84	<.0001
食塩, g	10.82	11.02	11.6	10.23	10.33	11.29	<.0001
n-3系多価不飽和脂肪酸, g	2.54	2.57	2.67	2.32	2.5	2.47	<.0001
n-6系多価不飽和脂肪酸, g	11.49	11.86	12.29	10.73	11.23	11.85	<.0001
穀類, g	485.89	506.71	511.39	482.93	505.28	510.66	<.0001
芋類, g	35.09	34.98	37.94	32.	30.18	34.88	<.0001
豆類, g	75.85	75.45	83.94	70.73	84.74	85.55	0.00
野菜, g	279.28	275.54	303.81	268.58	234.12	296.22	<.0001
緑黄色野菜, g	121.27	116.42	127.75	120.02	107.63	137.72	0.00
その他の野菜, g	158.	159.12	176.05	148.57	126.49	158.5	<.0001
果物, g	189.1	186.45	199.33	185.9	162.68	191.4	0.02
魚介類, g	67.7	66.05	69.19	60.98	70.06	63.18	0.00
肉類, g	73.34	75.05	75.96	63.62	69.39	66.85	<.0001
卵類, g	30.46	32.8	31.72	27.29	28.37	34.8	<.0001
乳類, g	259.95	260.01	257.92	251.87	229.82	264.51	0.59
菓子類, g	31.8	33.6	32.5	34.15	30.44	34.08	0.11

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表21. ワークライフバランス(家庭事情+仕事の責任)と生活習慣との関連

	ワークライフバランス(家庭事情+仕事責任) 総得点					P for difference	P for trend
	Q1 (Lowest)	Q2	Q3	Q4 (Highest)			
40歳代							
人数	330	1,687	1,502	3,197			
年齢, 歳	44.62	44.43	44.37	44.42	0.55		
主観的健康観が悪い, %	18.41	11.53	12.82	23.67	<.0001	<.0001	
うつスコア, 点	2.31	.21	.68	3.38	<.0001	<.0001	
ストレススコア, 点	11.91	10.47	10.81	12.07	<.0001	<.0001	
現在喫煙有無, %	17.26	13.47	12.68	14.1	0.16	0.81	
現在飲酒有無, %	35.89	48.97	50.3	51.2	<.0001	0.00	
2合以上飲酒有無, %	5.85	6.76	6.5	5.57	0.34	0.16	
5時間以下睡眠, %	15.42	8.55	9.29	16.47	<.0001	<.0001	
身体活動量, mets・時/日	38.47	39.11	39.71	40.6	<.0001	<.0001	
朝食週2日以下, %	13.34	9.44	8.47	9.39	0.07	0.26	
外食週3日以上	8.35	9.35	11.19	12.83	0.00	<.0001	
野菜, g	240.76	240.46	250.38	257.67	0.06	0.01	
50歳代							
人数	783	2,537	1,771	3,230			
年齢, 歳	55.49	54.91	54.61	54.3	<.0001		
主観的健康観が悪い, %	20.79	11.11	15.22	24.81	<.0001	<.0001	
うつスコア, 点	1.96	.29	1.14	3.66	<.0001	<.0001	
ストレススコア, 点	11.83	10.3	10.8	11.95	<.0001	<.0001	
現在喫煙有無, %	8.07	9.05	8.33	9.07	0.70	0.61	
現在飲酒有無, %	31.34	37.85	44.15	45.06	<.0001	<.0001	
2合以上飲酒有無, %	4.08	4.17	4.22	4.13	1.00	0.99	
5時間以下睡眠, %	10.53	6.63	7.72	13.6	<.0001	<.0001	
身体活動量, mets・時/日	39.98	40.15	40.26	41.24	<.0001	<.0001	
朝食週2日以下, %	7.46	6.52	5.93	6.74	0.51	0.77	
外食週3日以上	7.45	6.74	9.76	11.43	<.0001	<.0001	
野菜, g	285.96	280.35	293.	315.69	<.0001	<.0001	
60歳代以上							
人数	4,033	5,488	1,779	1,755			
年齢, 歳	67.78	66.38	65.02	64.51	<.0001		
主観的健康観が悪い, %	16.47	10.99	15.21	20.58	<.0001	0.00	
うつスコア, 点	1.78	.38	1.43	3.87	<.0001	<.0001	
ストレススコア, 点	11.27	9.94	10.61	11.42	<.0001	0.450	
現在喫煙有無, %	4.7	3.33	3.97	4.96	0.00	0.80	
現在飲酒有無, %	21.59	27.43	29.93	29.99	<.0001	<.0001	
2合以上飲酒有無, %	1.9	1.75	1.76	2.45	0.30	0.28	
5時間以下睡眠, %	7.11	5.12	6.58	8.68	<.0001	0.05	
身体活動量, mets・時/日	39.13	40.27	41.23	42.04	<.0001	<.0001	
朝食週2日以下, %	3.36	2.43	2.81	3.46	0.03	0.96	
外食週3日以上	5.51	4.47	6.53	7.5	<.0001	0.00	
野菜, g	325.23	356.94	362.39	382.84	<.0001	<.0001	

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。

表22. 現在婚姻と就業の組み合わせと生活習慣との関連(非就業者除く)

	婚姻×就業						P for difference
	現在婚姻・正社員	現在婚姻・派遣、契約、パート	現在婚姻・自営	非婚姻・正社員	非婚姻・派遣、契約、パート	非婚姻・自営	
40歳代							
人数	2,402	2,927	821	952	200	120	
年齢, 歳	44.58	44.47	44.89	44.16	44.28	44.25	<.0001
主観的健康観が悪い, %	18.6	18.26	14.94	24.2	34.49	18.8	<.0001
うつスコア, 点	1.41	1.34	.69	2.14	3.83	.82	<.0001
ストレススコア, 点	11.42	11.42	11.08	11.76	13.03	11.05	<.0001
現在喫煙有無, %	10.9	13.19	13.2	17.84	21.32	25.86	<.0001
現在飲酒有無, %	52.88	49.55	52.02	49.56	28.35	49.83	<.0001
2合以上飲酒有無, %	6.15	5.93	7.22	6.16	3.41	11.56	0.06
5時間以下睡眠, %	13.36	12.06	11.94	16.77	11.71	10.1	0.01
身体活動量, mets・時/日	39.46	40.5	41.1	39.97	37.43	41.23	<.0001
朝食週2日以下, %	9.36	7.67	5.8	11.53	17.83	13.41	<.0001
外食週3日以上, %	13.01	9.49	8.45	20.92	9.24	17.81	<.0001
野菜, g	249.99	245.18	263.33	259.01	254.31	311.5	0.01
50歳代							
人数	2,921	3,559	1,506	715	227	205	
年齢, 歳	54.36	54.44	55.04	54.46	55.15	55.19	<.0001
主観的健康観が悪い, %	19.69	17.36	16.17	21.99	28.96	26.15	<.0001
うつスコア, 点	1.54	1.41	1.14	2.59	1.63	1.15	0.02
ストレススコア, 点	11.26	11.22	11.13	11.52	12.06	11.58	<.0001
現在喫煙有無, %	7.18	7.96	7.43	13.8	15.9	21.89	<.0001
現在飲酒有無, %	46.97	40.88	41.44	43.68	27.53	46.07	<.0001
2合以上飲酒有無, %	4.36	3.29	4.05	5.43	6.33	8.47	0.00
5時間以下睡眠, %	9.61	10.57	10.18	13.78	9.3	13.61	0.02
身体活動量, mets・時/日	39.74	41.4	42.42	40.22	38.09	41.6	<.0001
朝食週2日以下, %	7.09	5.9	5.67	9.76	9.26	13.52	<.0001
外食週3日以上, %	10.75	7.79	7.49	17.77	7.53	8.94	<.0001
野菜, g	303.29	300.32	332.68	267.44	213.95	292.68	<.0001
60歳代以上							
人数	593	2,280	2,785	174	1,706	611	
年齢, 歳	63.04	63.6	65.77	63.39	68.43	66.91	<.0001
主観的健康観が悪い, %	12.69	12.76	13.55	12.62	21.79	14.49	<.0001
うつスコア, 点	.75	1.08	.81	1.24	1.65	.79	0.00
ストレススコア, 点	10.62	10.66	10.58	10.56	10.9	10.75	0.01
現在喫煙有無, %	2.05	3.79	3.24	9.9	7.73	7.43	<.0001
現在飲酒有無, %	33.54	30.21	28.41	29.55	27.35	33.56	0.01
2合以上飲酒有無, %	2.21	2.6	1.72	5.47	1.95	5.25	<.0001
5時間以下睡眠, %	6.28	6.81	5.71	10.28	9.8	10.11	<.0001
身体活動量, mets・時/日	39.44	41.58	42.53	40.04	39.25	41.46	<.0001
朝食週2日以下, %	4.95	3.17	2.52	8.64	4.28	6.03	<.0001
外食週3日以上, %	9.92	7.35	4.49	17.25	5.43	7.15	<.0001
野菜, g	345.49	352.72	380.69	302.69	303.52	329.31	<.0001

年齢調整平均値・割合

*1「親」「配偶者」の介護状況の回答が揃っている者のみ解析対象としているため、両方をきちんと回答した者が少なく「親」の介護よりも低く算出された。

*2ワークライフバランス(家庭事情)とワークライフバランス(仕事責任)が揃っている者のみを解析対象としているため、各ワークライフバランスの点数の和とは合致しない。

うつスコアとストレススコアは幾何平均。