

産業保健の現場における減酒支援ブリーフインターベンションの効果検証に関する研究

研究分担者 桑原祐樹、金城文、尾崎米厚

鳥取大学医学部 環境予防医学分野

研究要旨

不適切なアルコール使用の影響は重大であり、健康・社会面に及ぶ。世界保健機構や厚生労働省では二次予防としての効果的な戦略の一つとして、飲酒者すべてを対象に危険な飲酒のスクリーニングを行い、リスクが高いと思われるものに対して短時間のカウンセリングを行うこと（Screening and Brief Intervention: SBI）を推奨している。こうした介入をプライマリケアで行うことの有効性に関しては既に諸外国で確立されてきたが、現場への浸透は十分ではない。一方で、日本において産業保健の現場は重要な介入機会となりうる。

今回、我々は働き盛りの従業員を対象に、産業保健現場で保健師が介入するSBIを実施することで、飲酒習慣が改善するかどうかを検証するために介入研究無作為化比較試験（Randomized Controlled Trial）を実施した。

鳥取県・島根県で協力の得られた5つの事業所の従業員2,276名の不適切な飲酒のスクリーニング（AUDIT）の結果を参照し、8点以上を示した380名のハイリスク飲酒者に対して参加協力を呼びかけ、2019年1月から12月の期間に351名から研究参加の同意が得られた。研究班で作成したワークブックによる通常版の節酒支援（15分程度）もしくは、短縮版の節酒支援（5分程度）による介入群とリーフレット（コントロール群）提供の対照群の3群に無作為に割り付け、介入効果を検証した。

協力の得られた5つの企業、2,276名において、AUDITの結果を見ると約22%がハイリスク飲酒者疑いと判断された。参加同意の得られた集団は均等に割り付けられ、40-50歳代であり、ほとんどは男性で、9割以上が週3日以上飲酒し、7割以上が30日以内に機会大量飲酒を経験していた。直近の174例の分析では、通常版介入群で48.8g/週の飲酒量の減少がみられた。また、飲酒頻度の改善効果は認められないが、機会大量飲酒者の割合の減少が通常版と短縮版の介入群で認められた。産業保健現場でのSBIの実施はプライマリケアなどの医療の現場よりも若年の集団に対して予防効果が期待され、企業や地域の健康指標を改善し、アルコールによる害を減らす重要な戦略の一つとなる可能性がある。将来的には、介入方法の改善点や実現可能性を検証し、広義のプライマリケアを意識してどのようにすればSBIが普及するかを考察し、SBI実践の場を広げ、アルコールによる疾病負荷の軽減に貢献できるかの議論を行う必要がある。

A. 研究目的

有害なアルコールの使用は世界的に喫緊の健康課題である[1]。不適切な飲酒は非感染性疾患（Non Communicable Diseases: NCDs）の重要なリスク要因であり、世界中の死亡率、疾病率、早世の主要な原因の一つとなっている[2, 3]。また、アルコールの消費は暴力、けがや外傷などの社会問題や、社会的損害とそれによる、経済的損失にも関連が示されている[3]。こうした健康、社会、経済面でのアルコールのリスクを受け、世界保健機構（World Health Organization: WHO）はアルコールによる世界

的負荷や損失を削減するために予防戦略を打ち出している。いくつかの戦略が推奨される中に、ハイリスク飲酒者に対して簡易的な心理社会的カウンセリングを提供することが含まれている[4]。医療保健従事者はアルコール使用のスクリーニング、それに続く簡易なカウンセリングそして必要であれば専門医への紹介や治療薬処方を提供することを期待されている。2018年にWHOから発信したイニシアティブ「SAFER（S: Strengthen restrictions on alcohol availability; A: Advance and enforce drink driving counter measures; F:

Facilitate access to screening, brief interventions and treatment; E: Enforce bans or comprehensive restrictions on alcohol advertising, sponsorship, and promotion; R: Raise prices on alcohol through excise taxes and pricing policies)」においても、飲酒状況のスクリーニングと簡易介入の促進が強調されている[3]。

有害なアルコール使用のスクリーニングと短時間のカウンセリングを含めた簡易介入 (Screening and Brief Intervention: SBI) がプライマリケアなどの医療現場で有効であることは科学的な根拠が立証されてきた[5-9]。しかしながら、WHO のイニシアティブや豊富なエビデンスにも関わらず SBI は日常診療の中で十分に実施されていないという課題が指摘されている[10, 11]。したがって、SBI を実践する現場を広げることはアルコールによる深刻な悪影響を削減するために重要である。既存の研究では病院の救急外来の現場[12, 13]や病棟[14]など様々な医療現場での SBI の効果の検証が行われている。また、医療現場外のセッティングでの SBI の効果検証として、職場、行政サービス機関、刑事司法機関などで同様の試みが報告されている[15, 16]。

特に職域での介入には潜在的な利点を有している。まず、医療の現場でアプローチすることが難しい集団を対象にしていることである。また、健康問題以外の害である、家庭での問題や労働災害を含んだアルコールの悪影響に取り組むことが出来るかもしれない[10]。職場での SBI の効果を検証したシステマティックレビュー・メタアナリシスは、アルコール消費量の減少への有効性を支持する結果を示している[17]。故に、SBI の職域への展開はアルコールの様々な害を予防する重大な戦略となる可能性を秘めている。

日本においても、有害なアルコール使用は重大な公衆衛生上の課題として認知されてきている[18]。健康日本 (第二次) では健康のリスクを高める飲酒量 (純アルコール換算) が定義され、男性で 40g/日以上、女性で 20g/日以上となっている。また、ハイリスク飲酒者の割合を削減することが目標の一つとして掲げられている[19]。さらに 2015 年にはアルコール障害対策基本法が施行された。同法では SBI の二次予防対策への重要な役割が述べられている。

しかしながら、過去の日本の研究ではアルコール関連精神疾患の医療サービスの需要と供給の不一致が指摘されており、こうしたことはプライマリケア現場での SBI の実施が不十分であることを示唆する可能性がある[20]。

このような背景からか、職場での SBI は注目されており、日本人の従業員を対象に介入効果を検証した研究が行われている[21-23]。彌富らの研究[22]は WHO が開発した標準的なスクリーニングツールである AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test) [24]を用いた対照群のない介入研究であり、他の 2 つは特定のスクリーニングツールを用いず、比較的少量飲酒者を対象とした介入研究であった。さらに、既存のエビデンスにも関わらず[5]、それら 2 つの研究は飲酒に対する簡易介入のアルコール消費量の減少への効果は不明であると結論付けている。前述の職域での SBI の持つ利点を考慮すると、適切なスクリーニングはプライマリケアの医療現場で捉えることの難しいハイリスク飲酒者を同定するために不可欠である。改めて、「簡易で実践的な」飲酒への介入の効果を適切なスクリーニングを用いて同定した対象者に対して実施することの有効性を検証することは重要である。日常診療での実現可能性を考慮すると、頻回にフィードバックを行うことは困難であるかもしれない。さらに、既存の研究は幅広いアルコール関連問題、飲酒に関連した血液データ、健康関連 QOL や仕事のパフォーマンスについて SBI の介入効果を検証できていない。

今回の研究の目的は、職域において、AUDIT をスクリーニングに用い、2 つの異なった過度の飲酒を減らす簡易介入モデルが、医学的・社会的な効果をもたらすかどうかを検証することである。

B. 研究方法

調査対象者と追跡

・セッティング

鳥取県、島根県の 5 つの事業所に参加を呼び掛け、各事業所に努める従業員を対象とした。事業所の規模は従業員数 35 名から 910 名と広がりがあった。4 つの事業所には独自の健康管理室を有しており、常勤の産業保健スタッフを配置していた。

・参加の呼びかけとスクリーニング

日本においては特定健康診査・特定保健指導の制度があり、事業所健診を法令で義務付けている[25, 26]。また、AUDIT によるハイリスク飲酒のスクリーニングは同制度の中において推奨されている。従って、我々は事業所健診の一環として自己記入式の AUDIT を実施している事業所に連絡を取り、各施設の健康管理スタッフや衛生担当者を訪問して研究の詳細について説明を行い、事業所の管理者と保健・衛生スタッフの理解と同意を得た。

・包含基準

20 歳以上で意思表示がしっかりでき、AUDIT で 8 点以上のものを対象にした。このカットオフ点は既存の文献を参考に定義した[27]。

・除外基準

75 歳以上のもの、前年までにアルコール依存症の治療プログラムに参加しているもの、過去 12 か月にアルコール離脱症状を認めるもの、過去 3 か月以内に主治医等から飲酒行動に関する指導を受けているもの、妊娠中のもの、自殺企図の症状がみられるものは対象から除外した。

・説明と同意

それぞれの企業の健康管理責任者は 2019 年 1 月から 12 月の間に従業員に参加を呼び掛けることに同意した。2 段階の同意取得の行程を経た。まず健康衛生管理担当者が参加対象者の条件を確認し、対象者の候補を選定した。この段階では個人情報授受はない。上記の研究の選定基準に合致する従業員は研究スタッフから口頭及び文書を持って説明を受けた。署名付きの文書でインフォームドコンセントを確認し、研究参加者のデータ、連絡先、事業所健診のデータ、を研究班が今回の研究を目的に使用すること、介入後 6 か月と 12 か月の時点で追跡調査を行うことについて了承を得た。このインフォームドコンセントに引き続いて、同意を得られたものが初回アンケートに回答した。研究スタッフがアンケートの回答の完成を確認した後に、割り当てられた 3 つのうちのいずれかの介入を行った。

・盲検化

無作為割り付けは個人単位で行った。包含基準を満たした研究参加者はコンピューターで発生した乱数をもとに 3 群に割り付けられた。

簡易介入のマニュアルとトレーニング

今回の研究では、看護師の資格を有し、協力が得られた医療従事者が研究参加者に対して簡易介入を行った。研究開始前にそれらの医療従事者はアルコール簡易介入の研修を受けた。トレーニングプログラムは今回の研究のために研究班で開発した e ラーニングとロールプレイで構成された。プログラムでは AUDIT の基本的知識、どのように問題飲酒者に接するかのやり取りの基礎を学習した[28]。トレーニングマニュアルの内容には行動変容モデル[29]や動機付け面接[30]の手法が含まれた。さらに、十分に飲酒の簡易介入に熟練した医師の実際の診療を見学した。

介入方法

・リーフレット提供群（対照群）

対照群に対しては初回アンケートの記入後に自身の AUDIT の結果について説明をし、その後研究班で作成したリーフレットを手渡した。

・簡易的なアドバイスとカウンセリング（通常版介入群）

標準的な介入方法を用いたこの介入群ではアンケート回答後に約 15 分間の飲酒行動に関するアドバイスやカウンセリングを提供した。介入は上記の看護師の資格を持ったスタッフが研究班で作成したワークシートをもとに行った。介入場面ではワークシートに記された 6 つの課題を完遂するように努めた。ワークシートの内容は、認知行動療法、AUDIT の説明と結果のフィードバック、飲酒のメリット・デメリット、飲酒行動に対する目標設定、多量飲酒になりそうな状況の対処方法などを含んだ。

・5 分での簡易アドバイス群（短縮版介入群）

このグループでは、アンケート回答後に通常 15 分程度のカウンセリングを 5 分間に集約した簡易介入を行った。上記の通常版介入群と同じワークシートを用いて、6 個の課題のうち最低 3 つ程度を完遂することを目標として介入を行った。例えば、最低限 AUDIT の説明と結果のフィードバック、飲酒行動に関する目標設定を含めるよう努めた。

各介入は研究参加のリクルートの際に 1 度だけ行った。すべての研究参加者には、研究班で開発した飲酒日記と自己学習資料を有したスマートフォンのアプリを紹介した（参照 URL：<https://apps.apple.com/jp/app/飲酒アンケート>）

[/id1448122338](https://www.med.tottori-u.ac.jp/introduction/medicine/about/3318/3327/23771.html))。上記のリーフレットやワークシートは鳥取大学医学部環境予防医学分野のホームページに掲載し無料公開している

(<https://www.med.tottori-u.ac.jp/introduction/medicine/about/3318/3327/23771.html>)。

主要評価項目

主要評価項目は介入から半年後の1週間当たりの純アルコール換算した飲酒量(グラム/週)の変化に設定した。自己記入式調査票を用いて、飲酒の頻度、過去30日の機会大量飲酒の有無、普段の飲酒量を聴取し、初回、半年後、1年後でそれぞれ評価した。この3つの質問項目はAUDIT[24]、AUDIT-C[31]の質問項目として含まれている。「機会大量飲酒」は1回あたりに純アルコール換算で60g以上の飲酒をすることと定義した。また、1週間当たりのアルコール摂取量は飲酒頻度と普段の飲酒量の回答をもとに計算した。

その他の追跡する評価項目として、救急外来受診の回数、健診での血液データ、健康関連QOL(SF-8)[32, 33]、睡眠障害[34]、心理的健康状態[35]、身体活動量[36, 37]、食習慣[38]、喫煙、仕事のパフォーマンス[39, 40]が含まれた。

研究参加者には初回アンケート回答時に謝礼として1,000円のQUOカードを手渡した。さらに半年後と1年後それぞれでアンケート回答を研究事務局が確認した後に1,000円ずつのQUOカードを郵送した。

サンプルサイズ計算

サンプルサイズ計算は個人レベルでの主要評価項目の効果量(介入から半年後のアルコール摂取量の変化量)をもとに計算した。過去のプライマリケア現場での研究を集約したメタアナリシス[5]において、効果量は純アルコール換算で40グラム/週程度であると示されている。既存文献[41]の週アルコール摂取量の標準偏差を参照し、5%の有意確率で80%の検出力の条件で上記効果量の有意差を両側検定で検知すると仮定して、各介入群、対照群にそれぞれ100人の被験者が必要と見積り、計300人が必要と判断した。研究班の過去の経験や職場での類似研究の脱落率を加味して10%が脱落す

ることを考慮して最終的に各群110例、合計で330例の被験者を確保することを目標とした。

統計分析

初めに、5つの企業で行ったAUDIT回答者のすべてのデータを匿名化した状態で入手し、飲酒すると答えたもののAUDIT点数の分布を観察した、その後今回の研究参加に同意してくれたAUDIT8点以上のものについて、AUDIT点数の分布、各項目の頻度、性別年齢階級別特徴を集計した。次に、研究参加者のベースラインデータを集計し、各群の比較を行った。また、直近で入手可能な半年後の追跡データを用いて、各群での介入前後の効果量の比較を行い、効果を認めた群では対応のあるt検定を用いて介入前後の有意差を検証した。さらに、飲酒頻度や過去30日の機会大量飲酒の割合について、各群間での変化を検証した。

今後、1年後時点での介入効果については、一元分散分析を用いて3群の平均値の有意差を検定し、有意差が認められた群同士の平均値の有意差をステューデントのt検定にて検証する。さらに、各説明変数を含めたロジスティック回帰分析を実施することでそれぞれの介入を受けた個々の飲酒量の改善が認められたかどうかを検証する。二次的分析として、各副次評価項目に対して適切な統計解析方法を用いて解析を行う。Intention-to-treat分析を基本とする。しかし、追加分析としてプロトコール通りに追跡できたサブグループでの解析や年齢や職種で層別した集団内でのサブグループ解析を行う。

倫理的事項

本研究は鳥取大学医学部倫理審査委員会に申請し、承認を受けている(承認番号18B002)。本介入試験は大学病院医療情報ネットワーク(University Hospital Medical Information Network: UMIN)に登録されている(ID番号: UMIN000036244)。研究助成として、厚生労働省科学研究補助金(採択番号2906081)を受け実施した。

C. 研究結果

研究参加の流れ

研究参加の流れを図に示す(図1)。5つの企業のうち2,276人からのAUDIT回答結果があった。これらの回答者のうち、505人が8点以上のハイリスク飲酒者の判定となり、各事業所の

健康管理担当者から研究参加について呼びかけを行った。研究参加の対象者の条件を確認した上で、380人の口頭で研究参加の意向を示してくれた方々に対して対面で研究参加の説明をし、最終的に351名からの参加同意を得た。この研究参加者を対照群（リーフレット提供群）112名、通常版介入群127名、5分の短縮版介入群112名に無作為に割り付けた。

全体と研究参加者の AUDIT 点数の分布

AUDIT 回答結果を照会できた2,276名のうち、“飲酒することはない”と回答したものを除いた1,790人の AUDIT 点数の分布をみた（表2、図2）。これらの回答者のうち29.1%が AUDIT8 点以上を有するハイリスク飲酒と判定された。次に、研究参加者351名の AUDIT 点数の分布を示す（表3、図3）。中央値は11点で低い点数での分布が多いが、25.4%でアルコール依存症が疑われるとされる15点以上を有していた。

各項目の頻度、性別年齢階級別特徴

初回アンケートに回答が得られた研究参加者351名に対して各質問項目の頻度、割合と性別年齢階級別の特徴を表に示す（表5～表62）。AUDIT 点数では39歳以下の比較的若い層で比較的低い点数の者の割合が高く、46から50歳の層で15点以上の者の割合が多かった。男女の分布の差は女性の数が少なくはっきりしなかった。

・飲酒に関する項目

平均飲酒頻度をみると女性の対象者は全員週3日以上飲酒していた。年齢階級で比べると年齢が上がることに毎日飲酒するものの割合が上昇していた。30日以内の機会大量飲酒の有無では、経験あるものは比較的男性に多く、はっきりした年代差はないが、39歳以下と40から45歳の比較的若い層で経験あるものの割合が高かった。飲酒に関係ない救急外来受診経験では半数以上が経験はないと答えており、男女差は明らかでない。過去1年に受診経験のある者のうち高齢になるほど回数は多かった。飲酒に関係した救急受診では女性では誰も経験がなかった。男性で過去にはあるがここ1年はないものが8.2%であり、過去1年に経験したものは2名であった。過去1年に飲酒に関係なく交通事故を起こしたものは5.2%であり、約半数が過去に交通事故を起こしていた。過去1年で飲酒中にケガをしたものは全体の2.9%であり、約22%が飲酒中のけがを経験していた。高齢に

なるほど飲酒中のけがを経験しているものの割合は多かった。過去1年に過度の飲酒で仕事を休んだものは全体の2.6%であり、約25%が過去に経験していた。39歳以下の階級では過去に一度も経験ないものが多かった。過去の飲酒運転では、男性の方が女性より経験率が高く、全体で約20%が飲酒運転を経験していた。過去1年間で飲酒運転をしたものは1.2%であった。年齢層が上がるにつれ生涯に経験した者の割合が高くなった。各年齢層の普段の一日の純アルコール換算した飲酒量をみると39歳以下の層で最も多かったが、大きな差は認められなかった。

・過去30日の睡眠に関する項目

過去30日の睡眠の質では、全体の37.7%が悪いと答え、男性でより悪いと答えたものの割合が多かった。年齢別でみると高齢層と比較して若年層で睡眠の質が悪いと答えるものの割合が高かった。平均睡眠時間では5から7時間の睡眠をとるものが最も多く、年齢層での差ははっきりしなかった。平均就寝時間は午後11時から12時、午後10時から11時が最も割合が多く、女性の方で就寝時間が遅い傾向にあった。年代別では39歳以下で就寝時間が午前0時以降の者の割合が目立って高く、全体的に高齢層の方で就寝時間が早いものの割合が多かった。寝つきにくかった経験は全体の8.6%がしばしばもしくは常に経験していた。女性の方で頻回にあったものの割合が多く、39歳以下と40から45歳の年齢層でしばしばあった/常にあったと答えたものの割合が高かった。平均起床時間は全体で午前5時から6時の者が最も多く、女性では起床時間が早い傾向にあった。年齢別では、高齢層になるにつれて午前5時以前に起床するものの割合が増え、若年になるにつれて午前7時から8時に起床するものの割合が増えた。夜中に目が覚めた経験は全体の11.8%が常にあったと答え、しばしば/常にと答える者の割合が女性で高かった。年代別では男性で年齢が上がるにつれて常にあったと答えるものの割合が増えていた。早朝覚醒後入眠できない経験は全体の8%が経験しており、39歳以下の層はしばしば/常にあったと答えたものが少なかった。

・過去30日の心理的健康状態に関する項目

神経過敏にかんしては、全体の約25%が時々/たいてい/いつも感じており、たいてい/いつも感じているものの割合が51から55歳の層で高さが目立った。絶望的と感じるもの、落ち着

かなく感じるもの、気分が沈んだもの、億劫に感じるもの、無価値観を感じるものは全体的に少なく、年齢性別であまり差がなかった。

・過去 30 日間の健康関連 QOL に関する項目

自身の健康状態と身体的日常活動や身体的仕事の妨げは全体で 70%程度がよいもしくは問題ないと感じており、若干若年層が好ましい選択肢を選ぶものが多かった。体の痛み全体で約半数がぜんぜん/かすかな自覚であり若年で少ない傾向があった。元気さは全体の 54%がかなり/非常に元気だと答えており、46 歳から 50 歳の層で元気と答えるものが少ないようだった。人づきあいが妨げられたかは 7 割がぜんぜん悩まされなかったと答え、46 から 50 歳がやや悩まされている項目を選択したものが多かった。心理的に悩まされたかに対して、70%程度はぜんぜん/わずかにと回答しており、心理的問題による日常生活の妨げは 58%がぜんぜんなしと答えており、どちらも若い層の方が悩まされたと回答したものの割合が多かった。

・仕事のパフォーマンスについて

全体的に自分に比べ周囲のパフォーマンスを高いと回答していた。39 歳以下の年齢層では自身のパフォーマンスを低く答える傾向があった。

・喫煙、エナジードリンクについて

全体で約 4 割が喫煙者であり、男性の方が喫煙率は高かった。39 歳以下の層で喫煙率が比較的高いがその他の年齢層でははっきりした差は認めなかった。男性の 19%が加熱式タバコを現在も吸っており、電子タバコの使用は少なかった。エナジードリンクの使用はときどき/よく/ほぼ毎日飲むと答えたものが全体の 14%程度であり、エナジードリンクとお酒を一緒に飲むのは全体の 70%は経験しておらず、39 歳以下の年齢層で 17%程度がときどきすると答えた。

・食生活に関する項目

朝食の摂取と昼食の摂取は若年層に比べ高齢層でしっかり摂取しており、夕食の摂取は若年層の方が高齢層に比べて欠食が少なかった。夜食、間食、カップ麺は若年層がとる傾向にあり、食品項目では若年層の乳製品摂取が少なく、中年層の果物摂取が少なく、39 歳以下と 56 歳以上の層で塩蔵品の摂取頻度が高いと答える割合が多かった。

・身体活動に関する項目

全体で身体活動が低いものが半数を超えていた。若年層の方が高齢層に比べて身体活動が高い傾向がみられた。

・職業、年収に関する項目

全体の 9 割以上は正社員・正職員であり、56 歳以上の年齢層で契約社員の割合が高かった。全体で生産現場・技能職の割合が最も多く、高齢層になるにつれ管理職の割合が高かった。45%程度が交代制勤務であり、交代制勤務の割合は若年層で高かった。年収は 600 から 800 万円前後のものが最も多く、46 歳から 55 歳の層で比較的高収入者が多い傾向がみられた。

研究参加者のベースラインと各群間の比較

ベースラインデータの群間比較を表に示す(表 63)。研究参加者の年齢の中央値は 49 歳で、男性がほとんどであった。週飲酒量の中央値は 238 グラム/週であり、週 3 日以上飲酒するものが 84.9%、過去 30 日に機会大量飲酒があるものが 73.5%、現在喫煙者が 39.3%であった。ほとんどのものは高校卒業者であった。67.8%が既婚者(配偶者と同居)であった。割り付けられた 3 群の比較では統計学的な有意差は認めなかった。

直近 174 例の介入半年後の効果量の群間比較

2020 年 5 月末の時点でデータ整理が行われ、半年後の追跡データが得られた 174 例において、各群の介入による効果量と介入前後の変化を分析した。介入前の 3 群の週飲酒量 g/週(標準偏差)は 284.2g/週(20.5)、282.8g/週(20.3)、251.3g/週(16.8)と大きな差はみられないが、半年後では対照群 286.2g/週(17.4)、通常版介入群 234.1g/週(15.2)、短縮版介入群 262.2g/週(17.7)と通常版介入群で低下がみられた。通常版の変化量は 48.8g/週でベースラインから 17.2%の減少割合であった。減少効果をの前後比較を対応のある t 検定で検証したところこの変化は統計学的に有意であった(図表 1)。また、飲酒行動の変化について分析するために、各群の週 3 日以上飲酒するものの割合と過去 30 日の機会大量飲酒者の割合を比較した(図表 2、3)。飲酒頻度に群間の差は認められなかった。一方で、機会大量飲酒者の割合については、コントロール群と 2 つの介入群で差がみられ、通常版介入群でベースラインから 26.6%の減少、短縮版介入群で 15.9%の減少を認めた。

D. 考察

今回の研究は、日本における初めてのスクリーニングを伴った、産業保健現場における比較的大規模なSBIの効果検証のための研究であり、日本の産業保健現場で働く医療従事者に非常に重要な研究である。協力の得られた5つの企業において、飲酒者1,790名のAUDITスクリーニングの結果を見ると約29%がハイリスク飲酒者疑いと判断された。参加同意の得られた351例の集団は均等に割り付けられ、40から50歳代であり、ほとんどは男性で、8割以上が週3日以上飲酒し、7割以上が30日以内に機会大量飲酒を経験していた。

直近で追跡データが解析できる174例の分析では、通常版介入群で48.8g/週の飲酒量の減少がみられ、この結果はプライマリケア現場での介入研究を分析したコクランレビュー[5]に相当する結果である。また、飲酒頻度の介入効果は認められなかったが、通常版と短縮版の介入群で機会大量飲酒者の割合の減少が認められた。

今回の職域での介入研究は研究参加者の追跡が行いやすく、脱落率が低い可能性があり大きな利点である。また、事業所健診のデータが入手できるため、血液データなどの客観的な指標を効果検証に用いることが可能である。本研究は、スクリーニング結果に基づいたサブグループ分析、週飲酒量、飲酒関連問題、医療機関受診、健康関連QOLなど幅広い項目を副次評価項目として含んでおり、SBIの幅広い効能の参考資料を提供することが出来る。一方で、弱点としてはアルコール消費量の測定方法が比較的頻繁に用いられている方法(Timeline Follow-back procedure[42])と異なることである。しかし、自己記入式調査はカウンセリングの介入者が行う対面による聞き取りよりも回答結果に影響を受けにくいのではという議論がある[23]。さらには、血液データのような客観的な評価項目を自己記入式アンケートの回答結果と組み合わせることで回答者の飲酒量の変化について整合性の参考にすることができる。2つ目に、SBIに関するすべての研究において言えることであるが、研究参加者の盲検化ができないことがあげられる。介入結果の評価については盲検化に留意して行う。第3は選択バイアスであり、全国での一般化可能性を考慮すると大規模で全国規模の介入試験が必要となる。最後に倫理的事項には十分留意する必要がある。研究参加者の情報漏洩などで就労

上の不利益を被ることがないように徹底して個人情報の管理を行う。

E. 結論

産業保健現場でのSBIの実施はプライマリケアの現場よりも若年の集団に対して予防効果が期待され、企業や地域の健康指標を改善し、アルコールによる害を減らす重要な戦略の一つとなる可能性がある。今回の結果では、医療場面外でもSBIは一定の効果を示すという可能性を示唆している。今後351例の研究参加者を慎重に追跡し、成果を明らかにする。将来的には、介入方法の改善点や実現可能性を検証し、どのようにSBI実践の場を広げ、アルコールによる疾病負荷の軽減に貢献できるかの議論を行う必要がある。

参考文献

1. World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization 2018.
2. Keurhorst M, van de Glind I, Bitarello do Amaral-Sabadini M, et al. Implementation strategies to enhance management of heavy alcohol consumption in primary health care: a meta-analysis. *Addiction*. 2015;110(12):1877-1900.
3. Rekve D, Banatvala N, Karpati A, et al. Prioritising action on alcohol for health and development. *BMJ*. 2019;367:l6162.
4. Organization WH. Global status report on alcohol and health 2014. World Health Organization; 2014.
5. Kaner EF, Dickinson HO, Beyer FR, et al. Effectiveness of brief alcohol interventions in primary care populations. *The Cochrane Library*. 2007.
6. Wilk AI, Jensen NM, Havighurst TC. Meta-analysis of randomized control trials addressing brief interventions in heavy alcohol drinkers. *J Gen Intern Med*. 1997;12(5):274-283.
7. Jonas DE, Garbutt JC, Amick HR, et al. Behavioral counseling after screening for alcohol misuse in primary care: a systematic review and meta-analysis for the U.S. Preventive Services Task Force. *Ann Intern Med*. 2012;157(9):645-654.
8. Bray JW, Cowell AJ, Hinde JM. A systematic review and meta-analysis of health care utilization outcomes in alcohol screening and brief intervention trials. *Med Care*. 2011;49(3):287-294.
9. Bertholet N, Daepfen JB, Wietlisbach V, Fleming M, Burnand B. Reduction of alcohol consumption

- by brief alcohol intervention in primary care: systematic review and meta-analysis. *Arch Intern Med*. 2005;165(9):986-995.
10. Heather N. Spreading alcohol brief interventions from health care to non-health care settings: Is it justified? In: Taylor & Francis; 2016.
 11. McCambridge J, Saitz R. Rethinking brief interventions for alcohol in general practice. *BMJ*. 2017;356:j116.
 12. D'Onofrio G, Degutis LC. Preventive care in the emergency department: screening and brief intervention for alcohol problems in the emergency department: a systematic review. *Acad Emerg Med*. 2002;9(6):627-638.
 13. Havard A, Shakeshaft A, Sanson-Fisher R. Systematic review and meta-analyses of strategies targeting alcohol problems in emergency departments: interventions reduce alcohol-related injuries. *Addiction*. 2008;103(3):368-376; discussion 377-368.
 14. McQueen JM, Howe TE, Ballinger C, Godwin J. Effectiveness of Alcohol Brief Intervention in a General Hospital: A Randomized Controlled Trial. *J Stud Alcohol Drugs*. 2015;76(6):838-844.
 15. Schulte B, O'Donnell AJ, Kastner S, Schmidt CS, Schäfer I, Reimer J. Alcohol screening and brief intervention in workplace settings and social services: a comparison of literature. *Front Psychiatry*. 2014;5:131.
 16. Lapham S. Screening and brief intervention in the criminal justice system. *Alcohol Res Health*. 2004;28(2):85-93.
 17. Yuvaraj K, Eliyas SK, Gokul S, Manikandanesan S. Effectiveness of Workplace Intervention for Reducing Alcohol Consumption: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Alcohol Alcohol*. 2019;54(3):264-271.
 18. Higuchi S, Matsushita S, Maesato H, Osaki Y. Japan: alcohol today. *Addiction*. 2007;102(12):1849-1862.
 19. Ministry and Health, Labour and Welfare. Healthy Japan 21: Alcohol. https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5.html. Published 2018. Accessed 26th March 2020, 2020.
 20. Ishikawa H, Kawakami N, Kessler RC, Collaborators WMHJS. Lifetime and 12-month prevalence, severity and unmet need for treatment of common mental disorders in Japan: results from the final dataset of World Mental Health Japan Survey. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2016;25(3):217-229.
 21. Araki I, Hashimoto H, Kono K, Matsuki H, Yano E. Controlled trial of worksite health education through face-to-face counseling vs. e-mail on drinking behavior modification. *J Occup Health*. 2006;48(4):239-245.
 22. Iyadomi M, Endo K, Yuzuriha T, Hara T, Ichiba M, A T. Effects of a Group Alcohol Intervention (S-HAPPY Program) at the Workplace for High Risk Alcohol Drinkers Using the Framework of the Specific Health Examination and Health Guidance System of the Metabolic Syndrome. *J Sci Labour (Japanese)*. 2013;89(5):155-165.
 23. Ito C, Yuzuriha T, Noda T, Ojima T, Hiro H, Higuchi S. Brief intervention in the workplace for heavy drinkers: a randomized clinical trial in Japan. *Alcohol Alcohol*. 2015;50(2):157-163.
 24. Saunders JB, Aasland OG, Babor TF, De la Fuente JR, Grant M. Development of the alcohol use disorders identification test (AUDIT): WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption-II. *Addiction*. 1993;88(6):791-804.
 25. Ministry and Health, Labour and Welfare. Specific Health Checkups and Specific Health Guidance. <https://www.mhlw.go.jp/english/wp/wp-hw3/dl/2-007.pdf>. Published 2018. Accessed 26th March 2020.
 26. Okamoto E. Effects of health guidance on outpatient and pharmacy expenditures: a disease-and drug-specific 3-year observational study using propensity-score matching. *Journal of epidemiology*. 2013;JE20120136.
 27. Organization WH. AUDIT: The alcohol use disorders identification test: Guidelines for use in primary health care. Geneva: World Health Organization;2001.
 28. Saitz R. Clinical practice. Unhealthy alcohol use. *N Engl J Med*. 2005;352(6):596-607.
 29. DiClemente CC, Bellino LE, Neavins TM. Motivation for change and alcoholism treatment. *Alcohol Res Health*. 1999;23(2):86-92.
 30. Hetttema J, Steele J, Miller WR. Motivational interviewing. *Annu Rev Clin Psychol*. 2005;1:91-111.
 31. Osaki Y, Ino A, Matsushita S, Higuchi S, Kondo Y, Kinjo A. Reliability and validity of the alcohol use disorders identification test—consumption in screening for adults with alcohol use disorders and risky drinking in Japan. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2014;15(16):6571-6574.
 32. Fukuhara S, Suzukamo Y. Manual of the SF-8 Japanese edition. Kyoto: Institute for Health Outcomes & Process Evaluation Research. 2004.
 33. Fukuhara S. Instruments for measuring health-related quality of life: SF-8 and SF-36. *Igaku no Ayumi*. 2005;213:133-136.
 34. Kim K, Uchiyama M, Okawa M, Liu X, Ogihara R. An epidemiological study of insomnia among the Japanese general population. *Sleep*. 2000;23(1):41-47.
 35. Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, et al. The performance of the Japanese version of the K6

and K10 in the World Mental Health Survey Japan. International journal of methods in psychiatric research. 2008;17(3):152-158.

36. Murase N. Validity and reliability of Japanese version of International Physical Activity Questionnaire. Journal of Health and Welfare Statistics [In Japanese] 2002;49(11):1-9

37. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Medicine & science in sports & exercise. 2003;35(8):1381-1395.

38. Kobayashi S, Murakami K, Sasaki S, et al. Comparison of relative validity of food group intakes estimated by comprehensive and brief-type self-administered diet history questionnaires against 16 d dietary records in Japanese adults. Public health nutrition. 2011;14(7):1200-1211.

39. Kessler RC, Barber C, Beck A, et al. The World Health Organization Health and Work Performance Questionnaire (HPQ). J Occup Environ Med. 2003;45(2):156-174.

40. Suzuki T, Miyaki K, Sasaki Y, et al. Optimal cutoff values of WHO-HPQ presenteeism scores by ROC analysis for preventing mental sickness absence in Japanese prospective cohort. PLoS One. 2014;9(10):e111191.

41. Fleming MF, Barry KL, Manwell LB, Johnson K, London R. Brief physician advice for problem alcohol drinkers. A randomized controlled trial in community-based primary care practices. Jama. 1997;277(13):1039-1045.

42. Sobell LC, Toneatto T, Sobell MB, Schuller R, Maxwell M. A procedure for reducing errors in reports of life events. J Psychosom Res. 1990;34(2):163-170.

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

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

産業保健の現場における減酒支援ブリーフインターベンションの効果検証に関する研究

桑原 祐樹¹、金城 文¹、藤井 麻耶¹、尾崎 米厚

¹、吉本 尚²、真栄里 仁³、美濃部 るり子³

1：鳥取大学医学部環境予防医学分野

2：筑波大学地域医療教育学

3：久里浜医療センター

背景

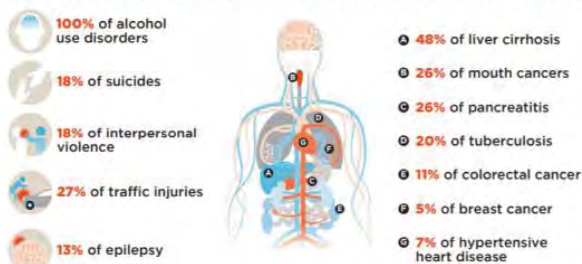
- 飲酒が健康に及ぼす影響に関する科学的根拠は多数ある。
- 適切な飲酒の指導はプライマリケアに従事する医療者として取り組むべき重大な課題である。
- 世界保健機構（WHO）や厚生労働省では危険な飲酒や依存症を予防するための効果的な戦略の一つとして、不適切な飲酒のスクリーニングと簡易介入をプライマリケア現場で実施することを推奨してきた。

Alcohol and health 

3 deaths
6 deaths every minute
from harmful use of alcohol
million every year

women 3/4
men 3/4

Harmful use of alcohol causes



ALCOHOL AND HEALTH - WHO 2018 INFOGRAPHIC
<https://alcoholcampaign.org/2018/11/10/alcohol-and-health-who-2018-infographic/>

目的

- **減酒支援ブリーフインターベンションについて**

標準的な減酒支援ブリーフインターベンションでは、WHOの開発した、Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)でスクリーニングを行い、AUDITの得点が8点以上の健康問題や依存症のリスクが高いと思われるものに対して短時間のカウンセリング (Screening and Brief Intervention: SBI) を行う。

- **SBIの有効性と課題**

諸外国の介入研究を用いた過去のメタアナリシスはSBIをプライマリケアで行うことの有効性を示している。しかし、世界的に医療現場への浸透は十分ではない現状があり、多様な場面への展開が期待される。産業保健現場は予防のための重要な介入機会となりうる。

- **本研究の目的**

今回、我々は産業保健現場で、働き盛りの従業員を対象に、保健師が介入を行うSBIを実施することで、飲酒習慣が改善するかどうかを検証するために介入研究を実施した。

方法

- **研究デザイン**

無作為化比較試験 (Randomized Controlled Trial)

- **対象、セッティング**

2019年1月から12月の期間に鳥取県・島根県で協力の得られた5か所の事業所の従業員のうち、AUDITにて8点以上かつ、研究参加の同意が得られたもの

- **介入群と対照群**

ワークシートを用いた通常版の節酒支援：15分通常版介入群

ワークシートを用いた短縮版の節酒支援：5分短縮版介入群

リーフレットを渡し、目を通すように勧める：対照群

実際の資料はこちらのURLから参照してください。

<https://www.med.tottori-u.ac.jp/introduction/medicine/about/3318/3327/23771.html>

- **主たるアウトカム指標**

介入から半年後の1週間当たりの純アルコール摂取量 (g)、週あたりの飲酒頻度 (日)、過去30日の多量飲酒経験

- **統計解析方法**

一元配置分散分析、対応のあるt検定、カイ二乗検定

- **倫理的事項**

鳥取大学医学部倫理審査委員会にて承認を受けて実施した

結果 (1)

図 研究へのリクルートの流れ

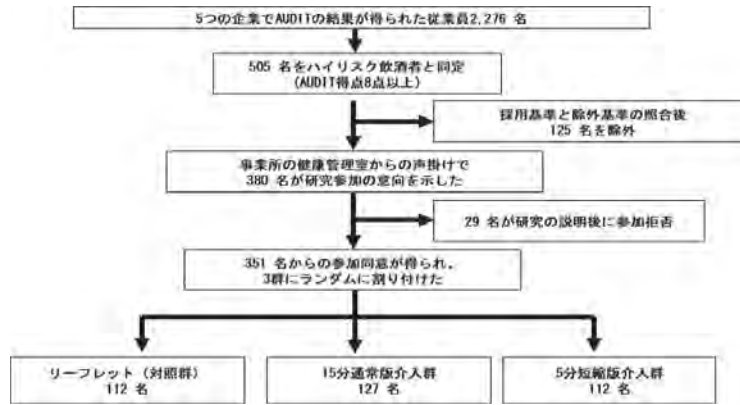


表 研究参加者ベースラインデータの割り付け結果

		対照群	通常版介入群	短縮版介入群	P 値 ¹
		n = 112	n = 127	n = 112	
年齢	median (IQR)	49 (42, 55)	49 (42, 55)	49 (43, 56)	0.276
性別 (男性)	n (%)	109 (97.3)	124 (97.6)	112 (100.0)	0.235
通学年数	median (IQR)	12 (12, 14)	12 (12, 13)	12 (12, 14)	0.351
AUDIT点数	median (IQR)	10 (9, 13)	12.0 (10, 15)	11.5 (9, 15)	0.250
1週間のアルコール量 (g/week)	median (IQR)	227 (98, 392)	249 (128, 420)	248 (137, 352)	0.339
飲酒頻度 (週3日以上)	n (%)	90 (80.4)	108 (85.0)	100 (89.3)	0.175
30日以内機会大量飲酒 (60g/1回以上)	n (%)	81 (72.3)	98 (77.2)	79 (70.5)	0.482
現在喫煙あり	n (%)	48 (42.9)	47 (37.0)	43 (38.4)	0.634

IQR: Interquartile Range ¹一元配置分散分析 (ANOVA) もしくはカイニ乗検定を用いた

351名を3群に無作為割り付けした。ベースラインデータの結果は3群で有意な差を認めず均等に割り付けられていた。

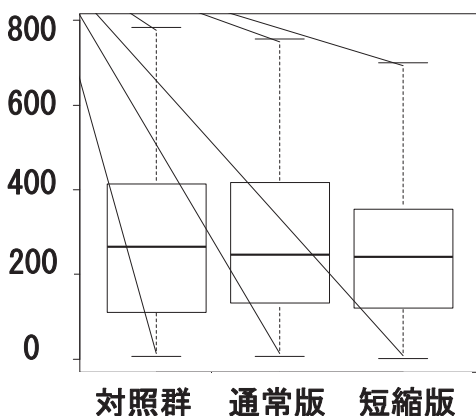
結果 (2)

図表 介入効果の途中経過：2020年6月時点174例をもとに分析

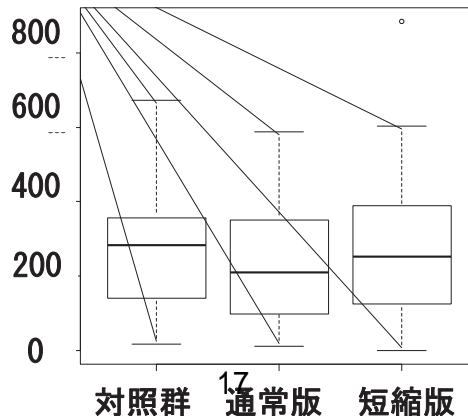
介入パターン	初回 週飲酒量平均値 グラム/週 (SD)	半年後 週飲酒量平均値 グラム/週 (SD)	効果量 グラム/週 (%)	P値 ¹
コントロール群 n=56	284.2 (20.5)	286.2 (17.4)	+1.9 (0.7)	0.96
通常版介入群 n=60	282.8 (20.3)	234.1 (15.2)	-48.8 (17.2)	0.01*
短縮版介入群 n=58	251.3 (16.8)	262.2 (17.7)	+10.9 (4.3)	0.68

¹対応のあるt検定を用いた

(グラム/週) 初回データ分布



(グラム/週) 半年後データ分布

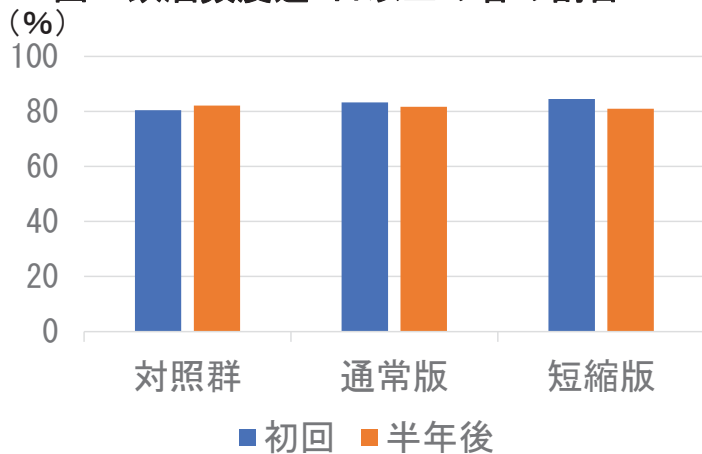


現在追跡可能な174例で、半年後の効果量を示す。

通常版の介入群で飲酒量の減少がみられた。
対照群、短縮版群では改善は認めなかった。

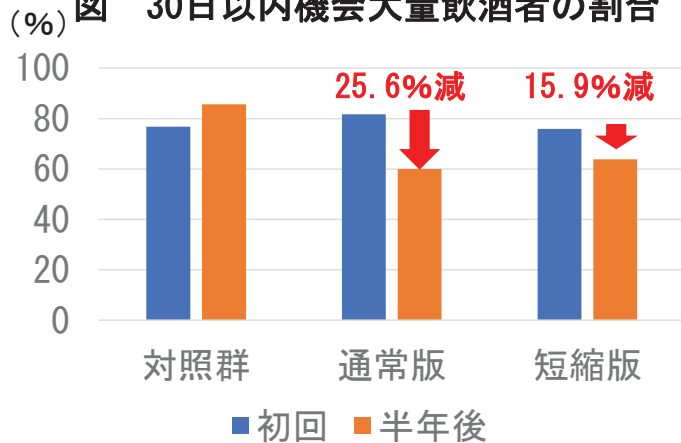
結果 (3)

図 飲酒頻度週3日以上の者の割合



飲酒頻度に関して、
いずれの群でも有意な改善
は見られなかった。

図 30日以内機会大量飲酒者の割合



機会大量飲酒の有無について、
通常版介入群で25.6%、
短縮版介入群で15.9%
の割合の減少がみられた。

対照群では改善は認めなかった。

考察

- 今回の研究は、日本における初めてのスクリーニングを伴った、産業保健現場における比較的大規模なSBIの効果検証のための研究である。
- 協力の得られた5つの企業において、飲酒者1,790名のAUDITスクリーニングの結果を見ると約29%がハイリスク飲酒者疑いと判断された。
- 参加同意の得られた集団は均等に割り付けられ、40-50歳代であり、ほとんどは男性で、9割以上が週3日以上飲酒し、7割以上が30日以内に機会大量飲酒を経験していた。
- 直近の174例の分析では、通常版介入群で48.8g/週の飲酒量の減少がみられ、この結果はプライマリケア現場での介入研究を分析したコクランレビューに相当する結果である。
- また、飲酒頻度の効果は認められないが、機会大量飲酒者の割合の減少が通常版と短縮版の介入群で認められた。

今後の展望

- 産業保健現場でのSBIの実施はプライマリケアの現場よりも若年の集団に対して予防効果が期待され、
- 企業や地域の健康指標を改善し、アルコールによる害を減らす重要な戦略の一つとなる可能性がある。
- 今回の結果では、医療場面外でもSBIは一定の効果を示すという可能性を示唆している。
- 今後351例の研究参加者を慎重に追跡し、成果を明らかにする。
- 将来的には、介入方法の改善点や実現可能性を検証し、広義のプライマリケアを意識してどのようにSBI実践の場を広げ、アルコールによる疾病負荷の軽減に貢献できるかの議論を行う必要がある。

図表

図1 研究参加の流れ

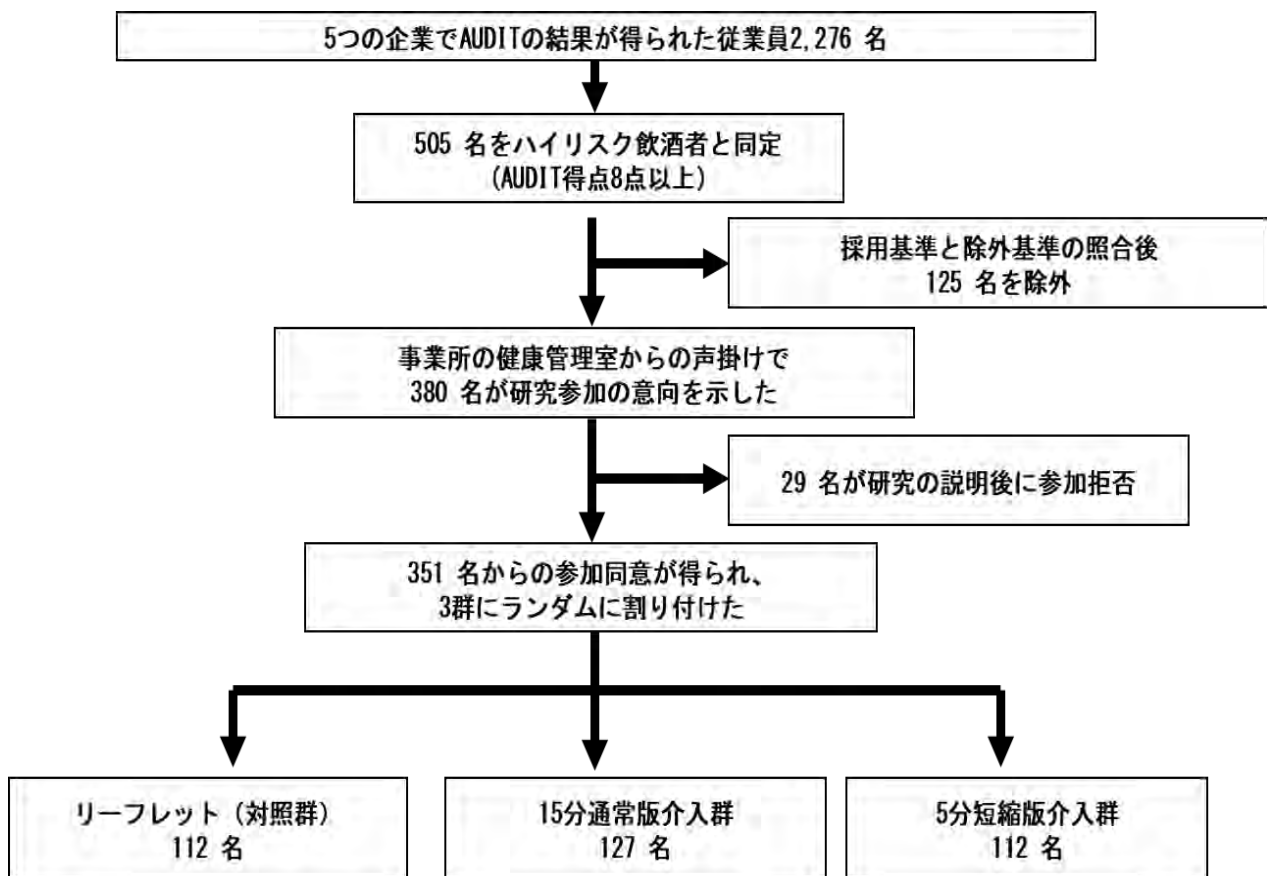


表1 スクリーニングを受けた飲酒者 1,790 名の AUDIT 点数の分布

AUDIT点数	度数	割合	累積パーセント
1	219	12.2	12.2
2	237	13.2	25.5
3	228	12.7	38.2
4	214	12	50.2
5	157	8.8	58.9
6	125	7	65.9
7	94	5.3	71.2
8	91	5.1	76.3
9	80	4.5	80.7
10	63	3.5	84.2
11	48	2.7	86.9
12	46	2.6	89.5
13	34	1.9	91.4
14	23	1.3	92.7
15	23	1.3	94
16	14	0.8	94.7
17	11	0.6	95.4
18	18	1	96.4
19	16	0.9	97.3
20	12	0.7	97.9
21	9	0.5	98.4
22	2	0.1	98.5
23	5	0.3	98.8
24	3	0.2	99
25	6	0.3	99.3
26	2	0.1	99.4
27	7	0.4	99.8
29	1	0.1	99.9
32	1	0.1	99.9
38	1	0.1	100
合計	1790	100	

図2 スクリーニングを受けた飲酒者 1,790 名の AUDIT 点数の分布

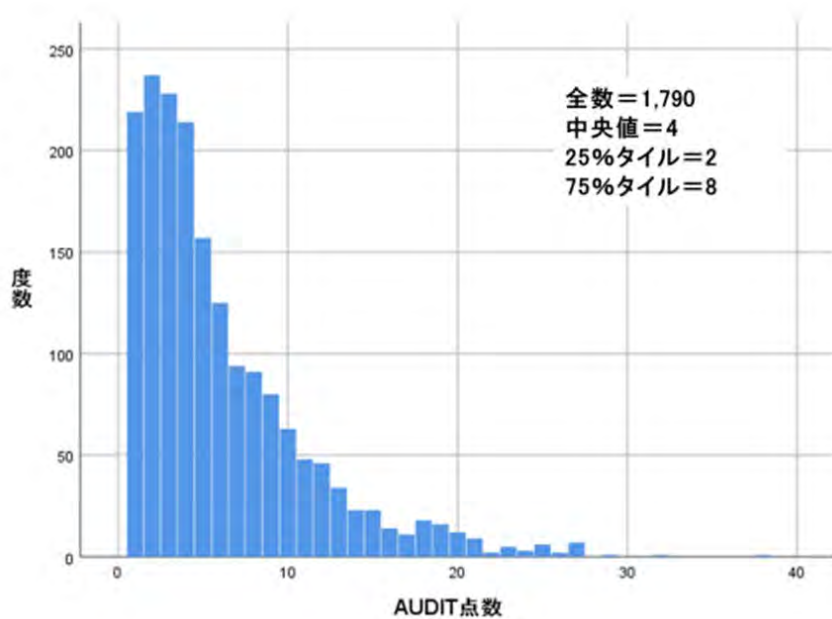


表2 研究参加者 351 名の AUDIT 点数の分布

AUDIT点数	度数	割合	累積パーセント
8	51	14.5	14.5
9	54	15.4	29.9
10	49	14	43.9
11	35	10	53.8
12	30	8.5	62.4
13	29	8.3	70.7
14	14	4	74.6
15	19	5.4	80.1
16	9	2.6	82.6
17	8	2.3	84.9
18	13	3.7	88.6
19	10	2.8	91.5
20	8	2.3	93.7
21	6	1.7	95.4
22	2	0.6	96
23	4	1.1	97.2
24	1	0.3	97.4
25	5	1.4	98.9
26	1	0.3	99.1
27	3	0.9	100
合計	351	100	

図3 研究参加者 351 名の AUDIT 点数の分布

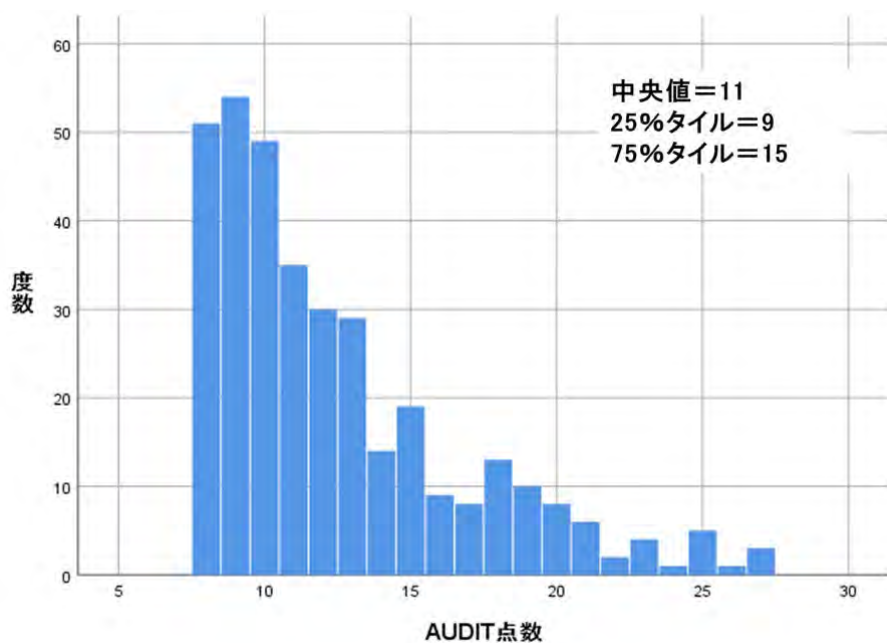


表3 研究参加者 351 名の男女別の AUDIT 点数の分布

AUDIT点数		男性	女性	合計
8から10点	n	151	3	154
	%	43.8%	50.0%	43.9%
11から14点	n	107	1	108
	%	31.0%	16.7%	30.8%
15点以上	n	87	2	89
	%	25.2%	33.3%	25.4%
合計	n	345	6	351
	%	100.0%	100.0%	100.0%

表 4 研究参加者 351 名の男女別年齢階級別の AUDIT 点数の分布

性別	平均飲酒頻度		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	8から10点	n	38	19	26	34	34	151
		%	54.3%	37.3%	35.1%	45.9%	44.7%	43.8%
	11から14点	n	20	14	24	24	25	107
		%	28.6%	27.5%	32.4%	32.4%	32.9%	31.0%
	15点以上	n	12	18	24	16	17	87
		%	17.1%	35.3%	32.4%	21.6%	22.4%	25.2%
合計	n	70	51	74	74	76	345	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	8から10点	n	0	2	0	0	1	3
		%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	50.0%
	11から14点	n	1	0	0	0	0	1
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	15点以上	n	0	0	1	1	0	2
		%	0.00%	0.00%	100.00%	100.00%	0.00%	33.30%
合計	n	1	2	1	1	1	6	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	8から10点	n	38	21	26	34	35	154
		%	53.5%	39.6%	34.7%	45.3%	45.5%	43.9%
	11から14点	n	21	14	24	24	25	108
		%	29.6%	26.4%	32.0%	32.0%	32.5%	30.8%
	15点以上	n	12	18	25	17	17	89
		%	16.9%	34.0%	33.3%	22.7%	22.1%	25.4%
合計	n	71	53	75	75	77	351	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表5 平均飲酒頻度の男女別年齢階級別のクロス表

性別	平均飲酒頻度		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	毎日1回	n	29	28	38	41	53	189
		%	41.4%	54.9%	51.4%	55.4%	69.7%	54.8%
	週に5-6日	n	10	9	16	12	10	57
		%	14.3%	17.6%	21.6%	16.2%	13.2%	16.5%
	週に3-4日	n	11	4	8	12	11	46
		%	15.7%	7.8%	10.8%	16.2%	14.5%	13.3%
	週に1-2日	n	10	6	8	3	2	29
		%	14.3%	11.8%	10.8%	4.1%	2.6%	8.4%
	1か月に2-3日	n	9	4	4	4	0	21
		%	12.9%	7.8%	5.4%	5.4%	0.0%	6.1%
	1か月に1日	n	1	0	0	1	0	2
		%	1.4%	0.0%	0.0%	1.4%	0.0%	0.6%
	1年間に6-11日	n	0	0	0	1	0	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	1.4%	0.0%	0.3%
合計	n	70	51	74	74	76	345	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	毎日1回	n	0	0	1	1	1	3
		%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	50.0%
	週に5-6日	n	1	1	0	0	0	2
		%	100.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	週に3-4日	n	0	1	0	0	0	1
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
合計	n	1	2	1	1	1	6	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	毎日1回	n	29	28	39	42	54	192
		%	40.8%	52.8%	52.0%	56.0%	70.1%	54.7%
	週に5-6日	n	11	10	16	12	10	59
		%	15.5%	18.9%	21.3%	16.0%	13.0%	16.8%
	週に3-4日	n	11	5	8	12	11	47
		%	15.5%	9.4%	10.7%	16.0%	14.3%	13.4%
	週に1-2日	n	10	6	8	3	2	29
		%	14.1%	11.3%	10.7%	4.0%	2.6%	8.3%
	1か月に2-3日	n	9	4	4	4	0	21
		%	12.7%	7.5%	5.3%	5.3%	0.0%	6.0%
	1か月に1日	n	1	0	0	1	0	2
		%	1.4%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%	0.6%
	1年間に6-11日	n	0	0	0	1	0	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%	0.3%
合計	n	71	53	75	75	77	351	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表6 30日以内の多量飲酒経験の男女別年齢階級別のクロス表

性別	30日以内の多量飲酒経験		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	ある	n	55	41	54	51	54	255
		%	78.6%	80.4%	73.0%	68.9%	71.1%	73.9%
	なし	n	13	8	18	20	21	80
		%	18.6%	15.7%	24.3%	27.0%	27.6%	23.2%
	わからない	n	2	2	2	3	1	10
		%	2.9%	3.9%	2.7%	4.1%	1.3%	2.9%
合計	n	70	51	74	74	76	345	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	ある	n	1	1	0	0	1	3
		%	100.0%	50.0%	0.0%	0.0%	100.0%	50.0%
	なし	n	0	1	0	1	0	2
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	0.0%	33.3%
	わからない	n	0	0	1	0	0	1
		%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	16.7%
合計	n	1	2	1	1	1	6	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	ある	n	56	42	54	51	55	258
		%	78.9%	79.2%	72.0%	68.0%	71.4%	73.5%
	なし	n	13	9	18	21	21	82
		%	18.3%	17.0%	24.0%	28.0%	27.3%	23.4%
	わからない	n	2	2	3	3	1	11
		%	2.8%	3.8%	4.0%	4.0%	1.3%	3.1%
合計	n	71	53	75	75	77	351	
	%	100.00%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表7 過去1年の飲酒に関係ない救急外来受診経験の男女別年齢階級別のクロス表

性別	過去1年の飲酒に関係ない		年齢カテゴリ					合計	
	救急外来受診経験		39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	今まで一度もない	n	35	28	46	38	40	187	
		%	50.0%	56.0%	62.2%	51.4%	52.6%	54.4%	
	過去にはあるが ここ1年はない	n	27	14	21	30	24	116	
		%	38.6%	28.0%	28.4%	40.5%	31.6%	33.7%	
	1回	n	7	5	2	2	8	24	
		%	10.0%	10.0%	2.7%	2.7%	10.5%	7.0%	
	2-4回	n	1	2	3	4	1	11	
		%	1.4%	4.0%	4.1%	5.4%	1.3%	3.2%	
	5回以上	n	0	1	2	0	3	6	
		%	0.0%	2.0%	2.7%	0.0%	3.9%	1.7%	
合計	n	70	50	74	74	76	344		
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%		
女性	今まで一度もない	n	1	1	1	0	0	3	
		%	100.0%	50.0%	100.0%	0.0%	0.0%	50.0%	
	1回	n	0	1	0	1	0	2	
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	0.0%	33.3%	
	5回以上	n	0	0	0	0	1	1	
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	16.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	今まで一度もない	n	36	29	47	38	40	190
			%	50.7%	55.8%	62.7%	50.7%	51.9%	54.3%
過去にはあるが ここ1年はない		n	27	14	21	30	24	116	
		%	38.0%	26.9%	28.0%	40.0%	31.2%	33.1%	
1回		n	7	6	2	3	8	26	
		%	9.9%	11.5%	2.7%	4.0%	10.4%	7.4%	
2-4回		n	1	2	3	4	1	11	
		%	1.4%	3.8%	4.0%	5.3%	1.3%	3.1%	
5回以上		n	0	1	2	0	4	7	
		%	0.0%	1.9%	2.7%	0.0%	5.2%	2.0%	
合計	n	71	52	75	75	77	350		
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%		

表 8 過去 1 年の飲酒に関係した救急外来受診経験 の 男女別年齢階級別 のクロス表

過去1年の飲酒に関係した			年齢カテゴリ					合計
性別	救急外来受診経験		39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	今まで一度もない	n	65	44	73	65	66	313
		%	92.9%	88.0%	98.6%	87.8%	86.8%	91.0%
	過去にはあるが ここ1年はない	n	5	5	1	8	10	29
		%	7.1%	10.0%	1.4%	10.8%	13.2%	8.4%
	1回	n	0	0	0	1	0	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	1.4%	0.0%	0.3%
	5回以上	n	0	1	0	0	0	1
		%	0.0%	2.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%
	合計	n	70	50	74	74	76	344
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	今まで一度もない	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	今まで一度もない	n	66	46	74	66	67	319
		%	93.0%	88.5%	98.7%	88.0%	87.0%	91.1%
	過去にはあるが ここ1年はない	n	5	5	1	8	10	29
		%	7.0%	9.6%	1.3%	10.7%	13.0%	8.3%
	1回	n	0	0	0	1	0	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%	0.3%
	5回以上	n	0	1	0	0	0	1
		%	0.0%	1.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%
	合計	n	71	52	75	75	77	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表9 過去1年に飲酒に関係なく交通事故を起こした回数 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	過去1年に飲酒に関係なく 交通事故を起こした回数		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	今まで一度もない	n	37	30	38	35	38	178
		%	52.9%	60.0%	51.4%	47.3%	50.0%	51.7%
	過去にはあるが ここ1年はない	n	29	19	33	35	32	148
		%	41.4%	38.0%	44.6%	47.3%	42.1%	43.0%
	1回	n	4	1	1	2	4	12
		%	5.7%	2.0%	1.4%	2.7%	5.3%	3.5%
	2-4回	n	0	0	2	2	2	6
		%	0.0%	0.0%	2.7%	2.7%	2.6%	1.7%
	合計	n	70	50	74	74	76	344
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	今まで一度もない	n	1	1	1	1	0	4
		%	100.0%	50.0%	100.0%	100.0%	0.0%	66.7%
	過去にはあるが ここ1年はない	n	0	1	0	0	1	2
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	100.0%	33.3%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	今まで一度もない	n	38	31	39	36	38	182
		%	53.5%	59.6%	52.0%	48.0%	49.4%	52.0%
	過去にはあるが ここ1年はない	n	29	20	33	35	33	150
		%	40.8%	38.5%	44.0%	46.7%	42.9%	42.9%
	1回	n	4	1	1	2	4	12
		%	5.6%	1.9%	1.3%	2.7%	5.2%	3.4%
	2-4回	n	0	0	2	2	2	6
		%	0.0%	0.0%	2.7%	2.7%	2.6%	1.7%
	合計	n	71	52	75	75	77	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 10 過去1年間の飲酒中のケガの回数 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	過去1年間の 飲酒中のケガの回数		年齢カテゴリ					合計	
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	今まで一度もない	n	60	40	56	56	57	269	
		%	85.7%	80.0%	75.7%	75.7%	75.0%	78.2%	
	過去にはあるが ここ1年はない	n	8	9	14	18	17	66	
		%	11.4%	18.0%	18.9%	24.3%	22.4%	19.2%	
	1回	n	2	1	3	0	2	8	
		%	2.9%	2.0%	4.1%	0.0%	2.6%	2.3%	
	2-4回	n	0	0	1	0	0	1	
		%	0.0%	0.0%	1.4%	0.0%	0.0%	0.3%	
	合計	n	70	50	74	74	76	344	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	今まで一度もない	n	0	2	1	1	0	4	
		%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	66.7%	
	過去にはあるが ここ1年はない	n	0	0	0	0	1	1	
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	16.7%	
	2-4回	n	1	0	0	0	0	1	
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	今まで一度もない	n	60	42	57	57	57	273
			%	84.5%	80.8%	76.0%	76.0%	74.0%	78.0%
過去にはあるが ここ1年はない		n	8	9	14	18	18	67	
		%	11.3%	17.3%	18.7%	24.0%	23.4%	19.1%	
1回		n	2	1	3	0	2	8	
		%	2.8%	1.9%	4.0%	0.0%	2.6%	2.3%	
2-4回		n	1	0	1	0	0	2	
		%	1.4%	0.0%	1.3%	0.0%	0.0%	0.6%	
合計		n	71	52	75	75	77	350	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 11 過去 1 年に過度の飲酒により仕事を休んだ回数 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	過度の飲酒により		年齢カテゴリ					合計
	仕事を休んだ回数		39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	今まで一度もない	n	59	35	54	54	59	261
		%	84.3%	71.4%	73.0%	73.0%	77.6%	76.1%
	過去にはあるが ここ1年はない	n	8	13	17	19	16	73
		%	11.4%	26.5%	23.0%	25.7%	21.1%	21.3%
	1回	n	1	1	2	1	0	5
		%	1.4%	2.0%	2.7%	1.4%	0.0%	1.5%
	2-4回	n	2	0	1	0	1	4
		%	2.9%	0.0%	1.4%	0.0%	1.3%	1.2%
	合計	n	70	49	74	74	76	343
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	今まで一度もない	n	1	1	1	1	0	4
		%	100.0%	50.0%	100.0%	100.0%	0.0%	66.7%
	過去にはあるが ここ1年はない	n	0	1	0	0	1	2
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	100.0%	33.3%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	今まで一度もない	n	60	36	55	55	59	265
		%	84.5%	70.6%	73.3%	73.3%	76.6%	75.9%
	過去にはあるが ここ1年はない	n	8	14	17	19	17	75
		%	11.3%	27.5%	22.7%	25.3%	22.1%	21.5%
	1回	n	1	1	2	1	0	5
		%	1.4%	2.0%	2.7%	1.3%	0.0%	1.4%
	2-4回	n	2	0	1	0	1	4
		%	2.8%	0.0%	1.3%	0.0%	1.3%	1.1%
	合計	n	71	51	75	75	77	349
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 12 過去1年の飲酒運転の回数 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	過去1年の 飲酒運転の回数		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	今まで一度もない	n	67	44	58	58	57	284
		%	95.7%	88.0%	78.4%	78.4%	75.0%	82.6%
	過去にはあるが ここ1年はない	n	3	6	16	16	15	56
		%	4.3%	12.0%	21.6%	21.6%	19.7%	16.3%
	1回	n	0	0	0	0	3	3
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.9%	0.9%
	2-4回	n	0	0	0	0	1	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.3%
	合計	n	70	50	74	74	76	344
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	今まで一度もない	n	1	1	1	1	0	4
		%	100.0%	50.0%	100.0%	100.0%	0.0%	66.7%
	過去にはあるが ここ1年はない	n	0	1	0	0	1	2
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	100.0%	33.3%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	今まで一度もない	n	68	45	59	59	57	288
		%	95.8%	86.5%	78.7%	78.7%	74.0%	82.3%
	過去にはあるが ここ1年はない	n	3	7	16	16	16	58
		%	4.2%	13.5%	21.3%	21.3%	20.8%	16.6%
	1回	n	0	0	0	0	3	3
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	3.9%	0.9%
	2-4回	n	0	0	0	0	1	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.3%
	合計	n	71	52	75	75	77	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 13 年齢階級別の普段の1日の飲酒量（純アルコールグラム換算でグラム/週）

年齢階級	人数	平均値(g/週)	標準偏差	標準誤差	最小値	最大値
39歳以下	71	220.8	170.0	20.2	1.2	756
40-45歳	53	256.5	192.8	26.5	2.8	770
46-50歳	75	282.4	214.5	24.8	1.2	987
51-55歳	75	265.8	176.2	20.4	0.7	784
56歳以上	77	311.1	175.2	20.0	21.0	756
合計	351	268.8	187.6	10.0	0.7	987

表 14 過去30日の睡眠の質の男女別年齢階級別のクロス表

性別	睡眠の質		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	非常に良い	n	3	6	4	5	7	25
		%	4.3%	12.0%	5.4%	6.8%	9.2%	7.3%
	かなりよい	n	35	26	38	41	47	185
		%	50.0%	52.0%	51.4%	55.4%	61.8%	53.8%
	かなり悪い	n	32	16	29	28	21	126
		%	45.7%	32.0%	39.2%	37.8%	27.6%	36.6%
非常に悪い	n	0	2	3	0	1	6	
	%	0.0%	4.0%	4.1%	0.0%	1.3%	1.7%	
合計		n	70	50	74	74	76	344
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	非常に良い	n	0	1	0	0	0	1
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	かなりよい	n	0	1	1	1	1	4
		%	0.0%	50.0%	100.0%	100.0%	100.0%	66.7%
	かなり悪い	n	1	0	0	0	0	1
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
合計		n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	非常に良い	n	3	7	4	5	7	26
		%	4.2%	13.5%	5.3%	6.7%	9.1%	7.4%
	かなりよい	n	35	27	39	42	47	191
		%	49.3%	51.9%	52.0%	56.0%	62.3%	54.6%
	かなり悪い	n	33	16	29	28	21	127
		%	46.5%	30.8%	38.7%	37.3%	27.3%	36.3%
非常に悪い	n	0	2	3	0	1	6	
	%	0.00%	3.80%	4.00%	0.00%	1.30%	1.70%	
合計		n	71	52	75	75	77	350
		%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

表 15 過去 30 日の平均睡眠時間 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	過去30日の 平均睡眠時間		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	5時間未満	n	4	4	9	5	8	30
		%	5.7%	7.8%	12.2%	6.8%	10.7%	8.7%
	5-6時間	n	34	16	31	32	25	138
		%	48.6%	31.4%	41.9%	43.2%	33.3%	40.1%
	6-7時間	n	28	23	28	30	29	138
		%	40.0%	45.1%	37.8%	40.5%	38.7%	40.1%
	7-8時間	n	3	7	4	5	12	31
		%	4.3%	13.7%	5.4%	6.8%	16.0%	9.0%
	8-9時間	n	1	1	2	2	1	7
		%	1.4%	2.0%	2.7%	2.7%	1.3%	2.0%
合計	n	70	51	74	74	75	344	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	5時間未満	n	1	0	0	0	0	1
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	5-6時間	n	0	1	1	0	0	2
		%	0.0%	50.0%	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	6-7時間	n	0	0	0	0	1	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	16.7%
	7-8時間	n	0	1	0	1	0	2
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	0.0%	33.3%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	5時間未満	n	5	4	9	5	8	31
		%	7.0%	7.5%	12.0%	6.7%	10.5%	8.9%
	5-6時間	n	34	17	32	32	25	140
		%	47.9%	32.1%	42.7%	42.7%	32.9%	40.0%
	6-7時間	n	28	23	28	30	30	139
		%	39.4%	43.4%	37.3%	40.0%	39.5%	39.7%
	7-8時間	n	3	8	4	6	12	33
		%	4.2%	15.1%	5.3%	8.0%	15.8%	9.4%
	8-9時間	n	1	1	2	2	1	7
		%	1.4%	1.9%	2.7%	2.7%	1.3%	2.0%
合計	n	71	53	75	75	76	350	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 16 過去 30 日の平均就寝時間 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	過去30日の 平均就寝時間		年齢カテゴリ					合計	
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	午後10時より前	n	2	10	7	9	19	47	
		%	2.9%	19.6%	9.5%	12.2%	25.3%	13.7%	
	午後10時－11時	n	16	15	27	28	26	112	
		%	22.9%	29.4%	36.5%	37.8%	34.7%	32.6%	
	午後11－12時	n	25	16	27	26	27	121	
		%	35.7%	31.4%	36.5%	35.1%	36.0%	35.2%	
	午前0－1時	n	22	8	11	10	2	53	
		%	31.4%	15.7%	14.9%	13.5%	2.7%	15.4%	
	午前1－2時	n	5	2	2	1	0	10	
		%	7.1%	3.9%	2.7%	1.4%	0.0%	2.9%	
	午後2時以降	n	0	0	0	0	1	1	
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.3%	
	合計	n	70	51	74	74	75	344	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	午後10時より前	n	0	0	0	1	0	1	
		%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	16.7%	
	午後10時－11時	n	0	2	0	0	0	2	
		%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	
	午後11－12時	n	0	0	1	0	0	1	
		%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	午前0－1時	n	0	0	0	0	1	1	
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	16.7%	
	午前1－2時	n	1	0	0	0	0	1	
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	午後10時より前	n	2	10	7	10	19	48
			%	2.8%	18.9%	9.3%	13.3%	25.0%	13.7%
午後10時－11時		n	16	17	27	28	26	114	
		%	22.5%	32.1%	36.0%	37.3%	34.2%	32.6%	
午後11－12時		n	25	16	28	26	27	122	
		%	35.2%	30.2%	37.3%	34.7%	35.5%	34.9%	
午前0－1時		n	22	8	11	10	3	54	
		%	31.0%	15.1%	14.7%	13.3%	3.9%	15.4%	
午前1－2時		n	6	2	2	1	0	11	
		%	8.5%	3.8%	2.7%	1.3%	0.0%	3.1%	
午後2時以降		n	0	0	0	0	1	1	
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.3%	
合計		n	71	53	75	75	76	350	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 17 過去 30 日の寝つきにくかった経験 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	過去30日の		年齢カテゴリ					合計
	寝つきにくかった経験		39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	まったくなかった	n	11	12	20	21	16	80
		%	15.7%	23.5%	27.0%	28.8%	21.1%	23.3%
	めったになかった	n	27	15	30	27	32	131
		%	38.6%	29.4%	40.5%	37.0%	42.1%	38.1%
	時々あった	n	22	17	20	21	24	104
		%	31.4%	33.3%	27.0%	28.8%	31.6%	30.2%
	しばしばあった	n	8	5	3	4	3	23
		%	11.4%	9.8%	4.1%	5.5%	3.9%	6.7%
	常にあった	n	2	2	1	0	1	6
		%	2.9%	3.9%	1.4%	0.0%	1.3%	1.7%
	合計	n	70	51	74	73	76	344
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	めったになかった	n	0	1	1	0	0	2
		%	0.0%	50.0%	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	時々あった	n	0	1	0	1	1	3
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	100.0%	50.0%
	しばしばあった	n	1	0	0	0	0	1
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	まったくなかった	n	11	12	20	21	16	80
		%	15.5%	22.6%	26.7%	28.4%	20.8%	22.9%
	めったになかった	n	27	16	31	27	32	133
		%	38.0%	30.2%	41.3%	36.5%	41.6%	38.0%
	時々あった	n	22	18	20	22	25	107
		%	31.0%	34.0%	26.7%	29.7%	32.5%	30.6%
	しばしばあった	n	9	5	3	4	3	24
		%	12.7%	9.4%	4.0%	5.4%	3.9%	6.9%
	常にあった	n	2	2	1	0	1	6
		%	2.8%	3.8%	1.3%	0.0%	1.3%	1.7%
	合計	n	71	53	75	74	77	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 18 過去 30 日の平均起床時間 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	過去30日の		年齢カテゴリ					合計
	平均起床時間		39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	午前5時より前	n	2	1	7	5	15	30
		%	2.9%	2.0%	9.5%	6.8%	20.0%	8.7%
	午前5-6時	n	17	19	40	32	42	150
		%	24.3%	37.3%	54.1%	43.2%	56.0%	43.6%
	午前6-7時	n	39	27	25	36	17	144
		%	55.7%	52.9%	33.8%	48.6%	22.7%	41.9%
午前7-8時	n	12	4	2	1	1	20	
	%	17.1%	7.8%	2.7%	1.4%	1.3%	5.8%	
合計	n	70	51	74	74	75	344	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	午前5-6時	n	0	1	1	1	0	3
		%	0.0%	50.0%	100.0%	100.0%	0.0%	50.0%
	午前6-7時	n	1	1	0	0	0	2
		%	100.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	午前7-8時	n	0	0	0	0	1	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	16.7%
合計	n	1	2	1	1	1	6	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	午前5時より前	n	2	1	7	5	15	30
		%	2.8%	1.9%	9.3%	6.7%	19.7%	8.6%
	午前5-6時	n	17	20	41	33	42	153
		%	23.9%	37.7%	54.7%	44.0%	55.3%	43.7%
	午前6-7時	n	40	28	25	36	17	146
		%	56.3%	52.8%	33.3%	48.0%	22.4%	41.7%
	午前7-8時	n	12	4	2	1	2	21
		%	16.9%	7.5%	2.7%	1.3%	2.6%	6.0%
	合計	n	71	53	75	75	76	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 19 過去 30 日の夜中に目が覚めた経験 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	過去30日の 夜中に覚醒した経験		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	まったくなかった	n	9	2	2	4	2	19
		%	12.9%	4.0%	2.7%	5.4%	2.6%	5.5%
	めったになかった	n	13	8	20	19	6	66
		%	18.6%	16.0%	27.0%	25.7%	7.9%	19.2%
	時々あった	n	29	21	28	25	39	142
		%	41.4%	42.0%	37.8%	33.8%	51.3%	41.3%
	しばしばあった	n	16	13	15	15	18	77
		%	22.9%	26.0%	20.3%	20.3%	23.7%	22.4%
	常にあった	n	3	6	9	11	11	40
		%	4.3%	12.0%	12.2%	14.9%	14.5%	11.6%
	合計	n	70	50	74	74	76	344
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	時々あった	n	0	0	1	1	1	3
		%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	50.0%
	しばしばあった	n	0	1	0	0	0	1
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	常にあった	n	1	1	0	0	0	2
		%	100.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
合計		n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	まったくなかった	n	9	2	2	4	2	19
		%	12.7%	3.8%	2.7%	5.3%	2.6%	5.4%
	めったになかった	n	13	8	20	19	6	66
		%	18.3%	15.4%	26.7%	25.3%	7.8%	18.9%
	時々あった	n	29	21	29	26	40	145
		%	40.8%	40.4%	38.7%	34.7%	51.9%	41.4%
	しばしばあった	n	16	14	15	15	18	78
		%	22.5%	26.9%	20.0%	20.0%	23.4%	22.3%
	常にあった	n	4	7	9	11	11	42
		%	5.6%	13.5%	12.0%	14.7%	14.3%	12.0%
	合計	n	71	52	75	75	77	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 20 過去 30 日の早朝覚醒後、再度入眠できなかった経験 の 男女別年齢階級別 のクロス表

過去30日の早朝覚醒後、			年齢カテゴリ					合計	
性別	入眠できなかった経験		39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	まったくなかった	n	30	12	18	18	16	94	
		%	42.9%	23.5%	24.3%	24.3%	21.1%	27.2%	
	めったになかった	n	23	23	31	30	29	136	
		%	32.9%	45.1%	41.9%	40.5%	38.2%	39.4%	
	時々あった	n	15	11	16	21	24	87	
		%	21.4%	21.6%	21.6%	28.4%	31.6%	25.2%	
	しばしばあった	n	2	5	6	5	6	24	
		%	2.9%	9.8%	8.1%	6.8%	7.9%	7.0%	
	常にあった	n	0	0	3	0	1	4	
		%	0.0%	0.0%	4.1%	0.0%	1.3%	1.2%	
合計	n	70	51	74	74	76	345		
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%		
女性	まったくなかった	n	0	0	0	0	1	1	
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	16.7%	
	めったになかった	n	0	0	0	1	0	1	
		%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	16.7%	
	時々あった	n	1	2	1	0	0	4	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	0.0%	66.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	まったくなかった	n	30	12	18	18	17	95
			%	42.3%	22.6%	24.0%	24.0%	22.1%	27.1%
めったになかった		n	23	23	31	31	29	137	
		%	32.4%	43.4%	41.3%	41.3%	37.7%	39.0%	
時々あった		n	16	13	17	21	24	91	
		%	22.5%	24.5%	22.7%	28.0%	31.2%	25.9%	
しばしばあった		n	2	5	6	5	6	24	
		%	2.8%	9.4%	8.0%	6.7%	7.8%	6.8%	
常にあった		n	0	0	3	0	1	4	
		%	0.0%	0.0%	4.0%	0.0%	1.3%	1.1%	
合計	n	71	53	75	75	77	351		
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%		

表 21 睡眠剤、安定剤を使った回数 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	睡眠剤、安定剤を		年齢カテゴリ					合計	
	使った回数		39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	まったくない	n	68	50	70	71	72	331	
		%	97.1%	100.0%	94.6%	95.9%	94.7%	96.2%	
	1週間に1日未満	n	1	0	1	1	2	5	
		%	1.4%	0.0%	1.4%	1.4%	2.6%	1.5%	
	1週間に1-2日	n	0	0	0	0	1	1	
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.3%	
	1週間に3日以上	n	1	0	3	2	1	7	
		%	1.4%	0.0%	4.1%	2.7%	1.3%	2.0%	
合計	n	70	50	74	74	76	344		
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%		
女性	まったくない	n	0	2	1	1	1	5	
		%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	83.3%	
	1週間に1日未満	n	1	0	0	0	0	1	
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	まったくない	n	68	52	71	72	73	336
			%	95.8%	100.0%	94.7%	96.0%	94.8%	96.0%
1週間に1日未満		n	2	0	1	1	2	6	
		%	2.8%	0.0%	1.3%	1.3%	2.6%	1.7%	
1週間に1-2日		n	0	0	0	0	1	1	
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.3%	
1週間に3日以上		n	1	0	3	2	1	7	
		%	1.4%	0.0%	4.0%	2.7%	1.3%	2.0%	
合計	n	71	52	75	75	77	350		
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%		

表 22 過去 30 日に神経過敏に感じたかの 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	神経過敏に感じたか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	まったくない	n	35	26	27	28	30	146
		%	50.0%	52.0%	36.5%	37.8%	39.5%	42.4%
	すこしだけ	n	15	10	29	24	30	108
		%	21.4%	20.0%	39.2%	32.4%	39.5%	31.4%
	ときどき	n	18	11	14	14	13	70
		%	25.7%	22.0%	18.9%	18.9%	17.1%	20.3%
	たいてい	n	1	1	3	6	3	14
		%	1.4%	2.0%	4.1%	8.1%	3.9%	4.1%
	いつも	n	1	2	1	2	0	6
		%	1.4%	4.0%	1.4%	2.7%	0.0%	1.7%
合計	n	70	50	74	74	76	344	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	すこしだけ	n	1	2	1	1	0	5
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	83.3%
	ときどき	n	0	0	0	0	1	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	16.7%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	まったくない	n	35	26	27	28	30	146
		%	49.3%	50.0%	36.0%	37.3%	39.0%	41.7%
	すこしだけ	n	16	12	30	25	30	113
		%	22.5%	23.1%	40.0%	33.3%	39.0%	32.3%
	ときどき	n	18	11	14	14	14	71
		%	25.4%	21.2%	18.7%	18.7%	18.2%	20.3%
	たいてい	n	1	1	3	6	3	14
		%	1.4%	1.9%	4.0%	8.0%	3.9%	4.0%
	いつも	n	1	2	1	2	0	6
		%	1.4%	3.8%	1.3%	2.7%	0.0%	1.7%
	合計	n	71	52	75	75	77	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 23 過去 30 日に絶望的と感じたかの 男女別年齢階級別のクロス表

性別	絶望的と感じたか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	まったくない	n	48	41	47	58	59	253
		%	68.6%	82.0%	63.5%	78.4%	77.6%	73.5%
	すこしだけ	n	14	4	17	9	14	58
		%	20.0%	8.0%	23.0%	12.2%	18.4%	16.9%
	ときどき	n	5	3	10	4	3	25
		%	7.1%	6.0%	13.5%	5.4%	3.9%	7.3%
	たいてい	n	2	2	0	2	0	6
		%	2.9%	4.0%	0.0%	2.7%	0.0%	1.7%
	いつも	n	1	0	0	1	0	2
		%	1.4%	0.0%	0.0%	1.4%	0.0%	0.6%
合計	n	70	50	74	74	76	344	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	まったくない	n	0	2	1	0	1	4
		%	0.0%	100.0%	100.0%	0.0%	100.0%	66.7%
	すこしだけ	n	1	0	0	1	0	2
		%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	33.3%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	まったくない	n	48	43	48	58	60	257
		%	67.6%	82.7%	64.0%	77.3%	77.9%	73.4%
	すこしだけ	n	15	4	17	10	14	60
		%	21.1%	7.7%	22.7%	13.3%	18.2%	17.1%
	ときどき	n	5	3	10	4	3	25
		%	7.0%	5.8%	13.3%	5.3%	3.9%	7.1%
	たいてい	n	2	2	0	2	0	6
		%	2.8%	3.8%	0.0%	2.7%	0.0%	1.7%
	いつも	n	1	0	0	1	0	2
		%	1.4%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%	0.6%
	合計	n	71	52	75	75	77	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 24 過去 30 日に落ち着かなく感じたかの 男女別年齢階級別のクロス表

性別	落ち着かなく感じたか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	まったくない	n	39	30	39	46	45	199
		%	55.7%	60.0%	52.7%	62.2%	59.2%	57.8%
	すこしだけ	n	21	11	25	20	25	102
		%	30.0%	22.0%	33.8%	27.0%	32.9%	29.7%
	ときどき	n	7	6	9	7	6	35
		%	10.0%	12.0%	12.2%	9.5%	7.9%	10.2%
	たいてい	n	2	3	1	1	0	7
		%	2.9%	6.0%	1.4%	1.4%	0.0%	2.0%
	いつも	n	1	0	0	0	0	1
		%	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%
合計	n	70	50	74	74	76	344	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	まったくない	n	1	2	0	1	0	4
		%	100.0%	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	66.7%
	すこしだけ	n	0	0	1	0	1	2
		%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	33.3%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	まったくない	n	40	32	39	47	45	203
		%	56.3%	61.5%	52.0%	62.7%	58.4%	58.0%
	すこしだけ	n	21	11	26	20	26	104
		%	29.6%	21.2%	34.7%	26.7%	33.8%	29.7%
	ときどき	n	7	6	9	7	6	35
		%	9.9%	11.5%	12.0%	9.3%	7.8%	10.0%
	たいてい	n	2	3	1	1	0	7
		%	2.8%	5.8%	1.3%	1.3%	0.0%	2.0%
	いつも	n	1	0	0	0	0	1
		%	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%
	合計	n	71	52	75	75	77	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 25 過去 30 日に気分が沈んだ気がしたかの 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	気分が沈んだ気がしたか		年齢カテゴリ					合計	
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	まったくない	n	33	28	35	34	46	176	
		%	47.1%	56.0%	47.3%	45.9%	60.5%	51.2%	
	すこしだけ	n	18	12	26	29	27	112	
		%	25.7%	24.0%	35.1%	39.2%	35.5%	32.6%	
	ときどき	n	14	6	9	9	2	40	
		%	20.0%	12.0%	12.2%	12.2%	2.6%	11.6%	
	たいてい	n	3	3	4	1	1	12	
		%	4.3%	6.0%	5.4%	1.4%	1.3%	3.5%	
	いつも	n	2	1	0	1	0	4	
		%	2.9%	2.0%	0.0%	1.4%	0.0%	1.2%	
合計	n	70	50	74	74	76	344		
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%		
女性	まったくない	n	0	1	1	0	1	3	
		%	0.0%	50.0%	100.0%	0.0%	100.0%	50.0%	
	すこしだけ	n	0	1	0	1	0	2	
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	0.0%	33.3%	
	ときどき	n	1	0	0	0	0	1	
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	まったくない	n	33	29	36	34	47	179
			%	46.5%	55.8%	48.0%	45.3%	61.0%	51.1%
すこしだけ		n	18	13	26	30	27	114	
		%	25.4%	25.0%	34.7%	40.0%	35.1%	32.6%	
ときどき		n	15	6	9	9	2	41	
		%	21.1%	11.5%	12.0%	12.0%	2.6%	11.7%	
たいてい		n	3	3	4	1	1	12	
		%	4.2%	5.8%	5.3%	1.3%	1.3%	3.4%	
いつも		n	2	1	0	1	0	4	
		%	2.8%	1.9%	0.0%	1.3%	0.0%	1.1%	
合計	n	71	52	75	75	77	350		
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%		

表 26 過去 30 日に億劫に感じたかの 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	億劫に感じたか		年齢カテゴリ					合計	
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	まったくない	n	32	21	29	26	37	145	
		%	45.7%	42.0%	39.2%	35.1%	48.7%	42.2%	
	すこしだけ	n	26	21	34	35	35	151	
		%	37.1%	42.0%	45.9%	47.3%	46.1%	43.9%	
	ときどき	n	6	7	9	10	3	35	
		%	8.6%	14.0%	12.2%	13.5%	3.9%	10.2%	
	たいてい	n	3	1	2	2	1	9	
		%	4.3%	2.0%	2.7%	2.7%	1.3%	2.6%	
	いつも	n	3	0	0	1	0	4	
		%	4.3%	0.0%	0.0%	1.4%	0.0%	1.2%	
合計	n	70	50	74	74	76	344		
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%		
女性	まったくない	n	0	2	0	0	0	2	
		%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%	
	すこしだけ	n	0	0	1	1	1	3	
		%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	50.0%	
	たいてい	n	1	0	0	0	0	1	
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	まったくない	n	32	23	29	26	37	147
			%	45.1%	44.2%	38.7%	34.7%	48.1%	42.0%
すこしだけ		n	26	21	35	36	36	154	
		%	36.6%	40.4%	46.7%	48.0%	46.8%	44.0%	
ときどき		n	6	7	9	10	3	35	
		%	8.5%	13.5%	12.0%	13.3%	3.9%	10.0%	
たいてい		n	4	1	2	2	1	10	
		%	5.6%	1.9%	2.7%	2.7%	1.3%	2.9%	
いつも		n	3	0	0	1	0	4	
		%	4.2%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%	1.1%	
合計	n	71	52	75	75	77	350		
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%		

表 27 過去 30 日に価値のない人間だと感じたかの 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	価値のない人間だと感じたか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	まったくない	n	41	34	44	44	55	218
		%	58.6%	68.0%	59.5%	59.5%	72.4%	63.4%
	すこしだけ	n	17	10	24	24	17	92
		%	24.3%	20.0%	32.4%	32.4%	22.4%	26.7%
	ときどき	n	7	6	5	3	4	25
		%	10.0%	12.0%	6.8%	4.1%	5.3%	7.3%
	たいてい	n	5	0	1	3	0	9
		%	7.1%	0.0%	1.4%	4.1%	0.0%	2.6%
	合計	n	70	50	74	74	76	344
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	まったくない	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	まったくない	n	42	36	45	45	56	224
		%	59.2%	69.2%	60.0%	60.0%	72.7%	64.0%
	すこしだけ	n	17	10	24	24	17	92
		%	23.9%	19.2%	32.0%	32.0%	22.1%	26.3%
	ときどき	n	7	6	5	3	4	25
		%	9.9%	11.5%	6.7%	4.0%	5.2%	7.1%
	たいてい	n	5	0	1	3	0	9
		%	7.0%	0.0%	1.3%	4.0%	0.0%	2.6%
	合計	n	71	52	75	75	77	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 28 過去 1 か月間の健康状態 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	健康状態		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	最高に良い	n	1	0	0	1	1	3
		%	1.4%	0.0%	0.0%	1.4%	1.3%	0.9%
	とても良い	n	16	13	10	18	19	76
		%	22.9%	26.0%	13.5%	24.3%	25.0%	22.1%
	よい	n	34	24	38	35	40	171
		%	48.6%	48.0%	51.4%	47.3%	52.6%	49.7%
	あまりよくない	n	17	10	23	14	15	79
		%	24.3%	20.0%	31.1%	18.9%	19.7%	23.0%
	良くない	n	1	3	3	5	1	13
		%	1.4%	6.0%	4.1%	6.8%	1.3%	3.8%
ぜんぜん良くない	n	1	0	0	1	0	2	
	%	1.4%	0.0%	0.0%	1.4%	0.0%	0.6%	
合計	n	70	50	74	74	76	344	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	とても良い	n	0	0	0	0	1	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	16.7%
	よい	n	0	2	1	1	0	4
		%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	66.7%
	あまりよくない	n	1	0	0	0	0	1
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
合計	n	1	2	1	1	1	6	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	最高に良い	n	1	0	0	1	1	3
		%	1.4%	0.0%	0.0%	1.3%	1.3%	0.9%
	とても良い	n	16	13	10	18	20	77
		%	22.5%	25.0%	13.3%	24.0%	26.0%	22.0%
	よい	n	34	26	39	36	40	175
		%	47.9%	50.0%	52.0%	48.0%	51.9%	50.0%
	あまりよくない	n	18	10	23	14	15	80
		%	25.4%	19.2%	30.7%	18.7%	19.5%	22.9%
	良くない	n	1	3	3	5	1	13
		%	1.4%	5.8%	4.0%	6.7%	1.3%	3.7%
	ぜんぜん良くない	n	1	0	0	1	0	2
		%	1.4%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%	0.6%
	合計	n	71	52	75	75	77	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 29 過去 1 ヶ月間に身体的理由による日常活動の妨げ の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	過去1ヵ月間に身体的理由による日常活動の妨げ		年齢カテゴリ					合計	
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	ぜんぜん妨げられなかった	n	52	38	47	52	50	239	
		%	74.30%	76.00%	63.50%	70.30%	65.80%	69.50%	
	わずかに妨げられた	n	12	9	14	8	14	57	
		%	17.10%	18.00%	18.90%	10.80%	18.40%	16.60%	
	少し妨げられた	n	4	2	11	9	10	36	
		%	5.70%	4.00%	14.90%	12.20%	13.20%	10.50%	
	かなり妨げられた	n	2	1	1	4	2	10	
		%	2.90%	2.00%	1.40%	5.40%	2.60%	2.90%	
	体を使う日常生活が出来なかった	n	0	0	1	1	0	2	
		%	0.00%	0.00%	1.40%	1.40%	0.00%	0.60%	
合計	n	70	50	74	74	76	344		
	%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%		
女性	ぜんぜん妨げられなかった	n	1	0	0	1	1	3	
		%	100.00%	0.00%	0.00%	100.00%	100.00%	50.00%	
	わずかに妨げられた	n	0	1	1	0	0	2	
		%	0.00%	50.00%	100.00%	0.00%	0.00%	33.30%	
	少し妨げられた	n	0	1	0	0	0	1	
		%	0.00%	50.00%	0.00%	0.00%	0.00%	16.70%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	
	男女計	ぜんぜん妨げられなかった	n	53	38	47	53	51	242
			%	74.60%	73.10%	62.70%	70.70%	66.20%	69.10%
わずかに妨げられた		n	12	10	15	8	14	59	
		%	16.90%	19.20%	20.00%	10.70%	18.20%	16.90%	
少し妨げられた		n	4	3	11	9	10	37	
		%	5.60%	5.80%	14.70%	12.00%	13.00%	10.60%	
かなり妨げられた		n	2	1	1	4	2	10	
		%	2.80%	1.90%	1.30%	5.30%	2.60%	2.90%	
体を使う日常生活が出来なかった		n	0	0	1	1	0	2	
		%	0.00%	0.00%	1.30%	1.30%	0.00%	0.60%	
合計	n	71	52	75	75	77	350		
	%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%		

表 30 過去 1 か月間の身体的理由によるいつもの仕事の妨げの 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	身体的理由によるいつもの仕事の妨げ		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	ぜんぜん妨げられなかった	n	47	33	47	52	54	233
		%	67.1%	66.0%	63.5%	70.3%	71.1%	67.7%
	わずかに妨げられた	n	16	14	17	12	14	73
		%	22.9%	28.0%	23.0%	16.2%	18.4%	21.2%
	少し妨げられた	n	5	2	9	7	7	30
		%	7.1%	4.0%	12.2%	9.5%	9.2%	8.7%
	かなり妨げられた	n	2	1	1	2	1	7
		%	2.9%	2.0%	1.4%	2.7%	1.3%	2.0%
	いつもの仕事が出来なかった	n	0	0	0	1	0	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	1.4%	0.0%	0.3%
合計	n	70	50	74	74	76	344	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	ぜんぜん妨げられなかった	n	0	1	0	1	1	3
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	100.0%	50.0%
	わずかに妨げられた	n	0	1	1	0	0	2
		%	0.0%	50.0%	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	少し妨げられた	n	1	0	0	0	0	1
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
合計	n	1	2	1	1	1	6	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	ぜんぜん妨げられなかった	n	47	34	47	53	55	236
		%	66.2%	65.4%	62.7%	70.7%	71.4%	67.4%
	わずかに妨げられた	n	16	15	18	12	14	75
		%	22.5%	28.8%	24.0%	16.0%	18.2%	21.4%
	少し妨げられた	n	6	2	9	7	7	31
		%	8.5%	3.8%	12.0%	9.3%	9.1%	8.9%
	かなり妨げられた	n	2	1	1	2	1	7
		%	2.8%	1.9%	1.3%	2.7%	1.3%	2.0%
	いつもの仕事が出来なかった	n	0	0	0	1	0	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%	0.3%
合計	n	71	52	75	75	77	350	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 31 体の痛み具合 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	体の痛み具合		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	ぜんぜんなかった	n	27	18	18	11	14	88
		%	38.6%	35.3%	24.3%	14.9%	18.7%	25.6%
	かすかな痛み	n	14	10	16	25	23	88
		%	20.0%	19.6%	21.6%	33.8%	30.7%	25.6%
	軽い痛み	n	20	14	21	21	27	103
		%	28.6%	27.5%	28.4%	28.4%	36.0%	29.9%
	中くらいの痛み	n	7	9	14	9	9	48
		%	10.0%	17.6%	18.9%	12.2%	12.0%	14.0%
	強い痛み	n	2	0	4	7	2	15
		%	2.9%	0.0%	5.4%	9.5%	2.7%	4.4%
非常に激しい痛み	n	0	0	1	1	0	2	
	%	0.0%	0.0%	1.4%	1.4%	0.0%	0.6%	
合計	n	70	51	74	74	75	344	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	かすかな痛み	n	1	0	1	0	1	3
		%	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	50.0%
	軽い痛み	n	0	1	0	1	0	2
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	0.0%	33.3%
	中くらいの痛み	n	0	1	0	0	0	1
%		0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
合計	n	1	2	1	1	1	6	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	ぜんぜんなかった	n	27	18	18	11	14	88
		%	38.0%	34.0%	24.0%	14.7%	18.4%	25.1%
	かすかな痛み	n	15	10	17	25	24	91
		%	21.1%	18.9%	22.7%	33.3%	31.6%	26.0%
	軽い痛み	n	20	15	21	22	27	105
		%	28.2%	28.3%	28.0%	29.3%	35.5%	30.0%
	中くらいの痛み	n	7	10	14	9	9	49
		%	9.9%	18.9%	18.7%	12.0%	11.8%	14.0%
	強い痛み	n	2	0	4	7	2	15
		%	2.8%	0.0%	5.3%	9.3%	2.6%	4.3%
	非常に激しい痛み	n	0	0	1	1	0	2
		%	0.0%	0.0%	1.3%	1.3%	0.0%	0.6%
	合計	n	71	53	75	75	76	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 32 過去 1 か月間のどのくらい元気だったかの 男女別年齢階級別のクロス表

性別	どのくらい元気だったか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	非常に元気だった	n	8	9	5	4	8	34
		%	11.4%	17.6%	6.8%	5.4%	10.5%	9.9%
	かなり元気だった	n	30	19	29	38	38	154
		%	42.9%	37.3%	39.2%	51.4%	50.0%	44.6%
	少し元気だった	n	26	17	32	23	24	122
		%	37.1%	33.3%	43.2%	31.1%	31.6%	35.4%
	わずかに元気だった	n	5	2	7	7	6	27
		%	7.1%	3.9%	9.5%	9.5%	7.9%	7.8%
	全然元気でなかった	n	1	4	1	2	0	8
		%	1.4%	7.8%	1.4%	2.7%	0.0%	2.3%
合計	n	70	51	74	74	76	345	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	かなり元気だった	n	0	2	0	1	1	4
		%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	100.0%	66.7%
	少し元気だった	n	1	0	1	0	0	2
		%	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	非常に元気だった	n	8	9	5	4	8	34
		%	11.3%	17.0%	6.7%	5.3%	10.4%	9.7%
	かなり元気だった	n	30	21	29	39	39	158
		%	42.3%	39.6%	38.7%	52.0%	50.6%	45.0%
	少し元気だった	n	27	17	33	23	24	124
		%	38.0%	32.1%	44.0%	30.7%	31.2%	35.3%
	わずかに元気だった	n	5	2	7	7	6	27
		%	7.0%	3.8%	9.3%	9.3%	7.8%	7.7%
	全然元気でなかった	n	1	4	1	2	0	8
		%	1.4%	7.5%	1.3%	2.7%	0.0%	2.3%
合計	n	71	53	75	75	77	351	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 33 過去 1 か月に人づきあいが妨げられたかの 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	人づきあいが妨げられたか		年齢カテゴリ					合計	
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	ぜんぜん妨げられなかった	n	50	30	40	53	56	229	
		%	71.4%	58.8%	54.8%	71.6%	73.7%	66.6%	
	わずかに妨げられた	n	9	15	17	16	14	71	
		%	12.9%	29.4%	23.3%	21.6%	18.4%	20.6%	
	少し妨げられた	n	8	4	13	5	6	36	
		%	11.4%	7.8%	17.8%	6.8%	7.9%	10.5%	
	かなり妨げられた	n	3	2	3	0	0	8	
		%	4.3%	3.9%	4.1%	0.0%	0.0%	2.3%	
	合計	n	70	51	73	74	76	344	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	ぜんぜん妨げられなかった	n	0	1	0	1	1	3	
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	100.0%	50.0%	
	わずかに妨げられた	n	0	1	1	0	0	2	
		%	0.0%	50.0%	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%	
	かなり妨げられた	n	1	0	0	0	0	1	
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	ぜんぜん妨げられなかった	n	50	31	40	54	57	232
			%	70.4%	58.5%	54.1%	72.0%	74.0%	66.3%
わずかに妨げられた		n	9	16	18	16	14	73	
		%	12.7%	30.2%	24.3%	21.3%	18.2%	20.9%	
少し妨げられた		n	8	4	13	5	6	36	
		%	11.3%	7.5%	17.6%	6.7%	7.8%	10.3%	
かなり妨げられた		n	4	2	3	0	0	9	
		%	5.6%	3.8%	4.1%	0.0%	0.0%	2.6%	
合計		n	71	53	74	75	77	350	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 34 過去 1 か月に心理的な問題に悩まされたかの 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	心理的な問題に悩まされたか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	ぜんぜん悩まされなかった	n	19	19	24	24	43	129
		%	27.1%	37.3%	32.4%	32.4%	56.6%	37.4%
	わずかに悩まされた	n	26	16	27	32	19	120
		%	37.1%	31.4%	36.5%	43.2%	25.0%	34.8%
	少し悩まされた	n	17	8	17	13	11	66
		%	24.3%	15.7%	23.0%	17.6%	14.5%	19.1%
かなり悩まされた	n	5	6	4	4	3	22	
	%	7.1%	11.8%	5.4%	5.4%	3.9%	6.4%	
非常に悩まされた	n	3	2	2	1	0	8	
	%	4.3%	3.9%	2.7%	1.4%	0.0%	2.3%	
合計	n	70	51	74	74	76	345	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	ぜんぜん悩まされなかった	n	0	1	0	0	0	1
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	わずかに悩まされた	n	0	1	1	1	0	3
		%	0.0%	50.0%	100.0%	100.0%	0.0%	50.0%
	少し悩まされた	n	0	0	0	0	1	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	16.7%
かなり悩まされた	n	1	0	0	0	0	1	
	%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
合計	n	1	2	1	1	1	6	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	ぜんぜん悩まされなかった	n	19	20	24	24	43	130
		%	26.8%	37.7%	32.0%	32.0%	55.8%	37.0%
	わずかに悩まされた	n	26	17	28	33	19	123
		%	36.6%	32.1%	37.3%	44.0%	24.7%	35.0%
	少し悩まされた	n	17	8	17	13	12	67
		%	23.9%	15.1%	22.7%	17.3%	15.6%	19.1%
かなり悩まされた	n	6	6	4	4	3	23	
	%	8.5%	11.3%	5.3%	5.3%	3.9%	6.6%	
非常に悩まされた	n	3	2	2	1	0	8	
	%	4.2%	3.8%	2.7%	1.3%	0.0%	2.3%	
合計	n	71	53	75	75	77	351	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 35 過去 1 か月間の心理的理由による日常活動の妨げの 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	心理的理由による日常活動の妨げ		年齢カテゴリ					合計	
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	ぜんぜん妨げられなかった	n	39	25	41	42	53	200	
		%	55.7%	49.0%	55.4%	56.8%	69.7%	58.0%	
	わずかに妨げられた	n	19	15	18	24	19	95	
		%	27.1%	29.4%	24.3%	32.4%	25.0%	27.5%	
	少し妨げられた	n	9	8	13	7	4	41	
		%	12.9%	15.7%	17.6%	9.5%	5.3%	11.9%	
	かなり妨げられた	n	2	3	2	1	0	8	
		%	2.9%	5.9%	2.7%	1.4%	0.0%	2.3%	
	日常行う活動が出来なかった	n	1	0	0	0	0	1	
		%	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%	
合計	n	70	51	74	74	76	345		
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%		
女性	ぜんぜん妨げられなかった	n	0	2	0	1	0	3	
		%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	50.0%	
	わずかに妨げられた	n	0	0	1	0	1	2	
		%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	33.3%	
	少し妨げられた	n	1	0	0	0	0	1	
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	ぜんぜん妨げられなかった	n	39	27	41	43	53	203
			%	54.9%	50.9%	54.7%	57.3%	68.8%	57.8%
わずかに妨げられた		n	19	15	19	24	20	97	
		%	26.8%	28.3%	25.3%	32.0%	26.0%	27.6%	
少し妨げられた		n	10	8	13	7	4	42	
		%	14.1%	15.1%	17.3%	9.3%	5.2%	12.0%	
かなり妨げられた		n	2	3	2	1	0	8	
		%	2.8%	5.7%	2.7%	1.3%	0.0%	2.3%	
日常行う活動が出来なかった		n	1	0	0	0	0	1	
		%	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%	
合計	n	71	53	75	75	77	351		
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%		

表 36 年齢階級別の仕事のパフォーマンスの統計量

		度数	平均値	標準偏差	標準誤差	最小値	最大値
周囲の普段のパフォーマンス	39歳以下	71	6.2	2.0	0.2	1	10
	40-45歳	53	6.3	2.0	0.3	0	10
	46-50歳	75	6.8	1.8	0.2	1	10
	51-55歳	75	7.2	1.8	0.2	2	10
	56歳以上	77	6.6	1.8	0.2	0	10
	合計	351	6.6	1.9	0.1	0	10
過去1-2年の自分の普段 のパフォーマンス	39歳以下	71	5.7	1.9	0.2	1	9
	40-45歳	53	6.4	1.6	0.2	2	10
	46-50歳	75	6.1	1.7	0.2	2	10
	51-55歳	75	6.5	1.7	0.2	0	10
	56歳以上	77	6.2	1.9	0.2	2	10
	合計	351	6.2	1.8	0.1	0	10
過去28日間の自分の総合的 なパフォーマンス	39歳以下	71	5.4	1.8	0.2	1	9
	40-45歳	53	6.4	1.9	0.3	1	10
	46-50歳	75	6.0	1.8	0.2	2	10
	51-55歳	75	6.3	1.8	0.2	2	10
	56歳以上	77	6.3	2.0	0.2	2	10
	合計	351	6.1	1.9	0.1	1	10

表 37 喫煙者か と 年齢カテゴリ の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	喫煙者か		年齢カテゴリ					合計	
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	毎日吸う	n	33	18	26	25	25	127	
		%	47.1%	35.3%	35.1%	33.8%	32.9%	36.8%	
	ときどき吸う	n	2	2	1	1	3	9	
		%	2.9%	3.9%	1.4%	1.4%	3.9%	2.6%	
	やめた	n	16	15	30	37	36	134	
		%	22.9%	29.4%	40.5%	50.0%	47.4%	38.8%	
	以前から吸わない	n	19	16	17	11	12	75	
		%	27.1%	31.4%	23.0%	14.9%	15.8%	21.7%	
	合計	n	70	51	74	74	76	345	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	毎日吸う	n	0	0	1	0	0	1	
		%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	ときどき吸う	n	1	0	0	0	0	1	
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	以前から吸わない	n	0	2	0	1	1	4	
		%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	100.0%	66.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	毎日吸う	n	33	18	27	25	25	128
			%	46.5%	34.0%	36.0%	33.3%	32.5%	36.5%
ときどき吸う		n	3	2	1	1	3	10	
		%	4.2%	3.8%	1.3%	1.3%	3.9%	2.8%	
やめた		n	16	15	30	37	36	134	
		%	22.5%	28.3%	40.0%	49.3%	46.8%	38.2%	
以前から吸わない		n	19	18	17	12	13	79	
		%	26.8%	34.0%	22.7%	16.0%	16.9%	22.5%	
合計		n	71	53	75	75	77	351	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 38 加熱式タバコの使用経験 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	加熱式タバコの使用経験		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	吸ったことない	n	31	33	53	55	58	230
		%	44.3%	64.7%	71.6%	74.3%	76.3%	66.7%
	吸ったことあるがここ1か月は吸ってない	n	19	9	8	6	7	49
		%	27.1%	17.6%	10.8%	8.1%	9.2%	14.2%
	現在、吸っている	n	20	9	13	13	11	66
		%	28.6%	17.6%	17.6%	17.6%	14.5%	19.1%
合計	n	70	51	74	74	76	345	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	吸ったことない	n	0	2	1	1	1	5
		%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	83.3%
	吸ったことあるがここ1か月は吸ってない	n	1	0	0	0	0	1
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	吸ったことない	n	31	35	54	56	59	235
		%	43.7%	66.0%	72.0%	74.7%	76.6%	67.0%
	吸ったことあるがここ1か月は吸ってない	n	20	9	8	6	7	50
		%	28.2%	17.0%	10.7%	8.0%	9.1%	14.2%
	現在、吸っている	n	20	9	13	13	11	66
		%	28.2%	17.0%	17.3%	17.3%	14.3%	18.8%
合計	n	71	53	75	75	77	351	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 39 電子煙草の使用経験 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	電子煙草の使用経験		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	吸ったことない	n	49	43	69	72	71	304
		%	70.0%	84.3%	93.2%	97.3%	93.4%	88.1%
	吸ったことあるがここ1か月は吸ってない	n	20	6	4	2	3	35
		%	28.6%	11.8%	5.4%	2.7%	3.9%	10.1%
	現在、吸っている	n	1	2	1	0	2	6
		%	1.4%	3.9%	1.4%	0.0%	2.6%	1.7%
合計	n	70	51	74	74	76	345	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	吸ったことない	n	0	2	1	1	1	5
		%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	83.3%
	吸ったことあるがここ1か月は吸ってない	n	1	0	0	0	0	1
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	吸ったことない	n	49	45	70	73	72	309
		%	69.0%	84.9%	93.3%	97.3%	93.5%	88.0%
	吸ったことあるがここ1か月は吸ってない	n	21	6	4	2	3	36
		%	29.6%	11.3%	5.3%	2.7%	3.9%	10.3%
	現在、吸っている	n	1	2	1	0	2	6
		%	1.4%	3.8%	1.3%	0.0%	2.6%	1.7%
合計	n	71	53	75	75	77	351	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 40 エナジードリンク摂取頻度 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	エナジードリンク摂取頻度		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	飲んだことがない	n	6	11	33	35	42	127
		%	8.6%	21.6%	44.6%	47.3%	55.3%	36.8%
	飲んだことあるがこの1か月は飲んでいない	n	42	36	28	31	31	168
		%	60.0%	70.6%	37.8%	41.9%	40.8%	48.7%
	時々飲む (週1-2日)	n	19	4	11	7	2	43
		%	27.1%	7.8%	14.9%	9.5%	2.6%	12.5%
	よく飲む (週3-4日)	n	3	0	2	1	0	6
		%	4.3%	0.0%	2.7%	1.4%	0.0%	1.7%
	ほぼ毎日飲む (週5日以上)	n	0	0	0	0	1	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.3%
	合計	n	70	51	74	74	76	345
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	飲んだことがない	n	0	1	1	0	0	2
		%	0.0%	50.0%	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	飲んだことあるがこの1か月は飲んでいない	n	1	1	0	0	1	3
		%	100.0%	50.0%	0.0%	0.0%	100.0%	50.0%
	時々飲む (週1-2日)	n	0	0	0	1	0	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	16.7%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	飲んだことがない	n	6	12	34	35	42	129
		%	8.5%	22.6%	45.3%	46.7%	54.5%	36.8%
	飲んだことあるがこの1か月は飲んでいない	n	43	37	28	31	32	171
		%	60.6%	69.8%	37.3%	41.3%	41.6%	48.7%
	時々飲む (週1-2日)	n	19	4	11	8	2	44
		%	26.8%	7.5%	14.7%	10.7%	2.6%	12.5%
	よく飲む (週3-4日)	n	3	0	2	1	0	6
		%	4.2%	0.0%	2.7%	1.3%	0.0%	1.7%
	ほぼ毎日飲む (週5日以上)	n	0	0	0	0	1	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.3%
	合計	n	71	53	75	75	77	351
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 41 エナジードリンクでお酒を割って飲むかの 男女別年齢階級別のクロス表

性別	エナジードリンクでお酒を割って飲むか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	どちらも飲まない	n	11	7	15	16	29	78
		%	15.7%	13.7%	20.3%	21.6%	38.2%	22.6%
	やったことがない	n	48	41	58	58	47	252
		%	68.6%	80.4%	78.4%	78.4%	61.8%	73.0%
	時々する	n	11	3	1	0	0	15
		%	15.7%	5.9%	1.4%	0.0%	0.0%	4.3%
合計	n	70	51	74	74	76	345	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	やったことがない	n	0	2	1	1	1	5
		%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	83.3%
	時々する	n	1	0	0	0	0	1
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	どちらも飲まない	n	11	7	15	16	29	78
		%	15.5%	13.2%	20.0%	21.3%	37.7%	22.2%
	やったことがない	n	48	43	59	59	48	257
		%	67.6%	81.1%	78.7%	78.7%	62.3%	73.2%
	時々する	n	12	3	1	0	0	16
		%	16.9%	5.7%	1.3%	0.0%	0.0%	4.6%
合計	n	71	53	75	75	77	351	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 42 朝食を食べるか の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	朝食を食べるか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	食べない	n	13	4	4	6	2	29
		%	18.6%	7.8%	5.4%	8.1%	2.6%	8.4%
	週1-3日食べる	n	6	5	6	9	3	29
		%	8.6%	9.8%	8.1%	12.2%	3.9%	8.4%
	週6-4日食べる	n	11	5	11	7	5	39
		%	15.7%	9.8%	14.9%	9.5%	6.6%	11.3%
	毎日食べる	n	40	37	53	52	66	248
		%	57.1%	72.5%	71.6%	70.3%	86.8%	71.9%
合計	n	70	51	74	74	76	345	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	食べない	n	0	0	0	0	1	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	16.7%
	週1-3日食べる	n	1	0	0	0	0	1
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	毎日食べる	n	0	2	1	1	0	4
		%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	0.0%	66.7%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	食べない	n	13	4	4	6	3	30
		%	18.3%	7.5%	5.3%	8.0%	3.9%	8.5%
	週1-3日食べる	n	7	5	6	9	3	30
		%	9.9%	9.4%	8.0%	12.0%	3.9%	8.5%
	週6-4日食べる	n	11	5	11	7	5	39
		%	15.5%	9.4%	14.7%	9.3%	6.5%	11.1%
	毎日食べる	n	40	39	54	53	66	252
		%	56.3%	73.6%	72.0%	70.7%	85.7%	71.8%
合計	n	71	53	75	75	77	351	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 43 昼食を食べるか の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	昼食を食べるか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	食べない	n	3	0	2	1	1	7
		%	4.3%	0.0%	2.7%	1.4%	1.3%	2.0%
	週1-3日食べる	n	2	5	3	2	3	15
		%	2.9%	9.8%	4.1%	2.7%	3.9%	4.3%
	週6-4日食べる	n	10	6	7	6	5	34
		%	14.3%	11.8%	9.5%	8.1%	6.6%	9.9%
	毎日食べる	n	55	40	62	65	67	289
%		78.6%	78.4%	83.8%	87.8%	88.2%	83.8%	
合計	n	70	51	74	74	76	345	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	週1-3日食べる	n	1	0	0	0	0	1
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	毎日食べる	n	0	2	1	1	1	5
		%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	83.3%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
%		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	食べない	n	3	0	2	1	1	7
		%	4.2%	0.0%	2.7%	1.3%	1.3%	2.0%
	週1-3日食べる	n	3	5	3	2	3	16
		%	4.2%	9.4%	4.0%	2.7%	3.9%	4.6%
	週6-4日食べる	n	10	6	7	6	5	34
		%	14.1%	11.3%	9.3%	8.0%	6.5%	9.7%
	毎日食べる	n	55	42	63	66	68	294
		%	77.5%	79.2%	84.0%	88.0%	88.3%	83.8%
	合計	n	71	53	75	75	77	351
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 44 夕食を食べるか の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	夕食を食べるか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	食べない	n	0	0	0	0	2	2
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.6%	0.6%
	週1-3日食べる	n	1	2	2	3	3	11
		%	1.4%	3.9%	2.7%	4.1%	3.9%	3.2%
	週6-4日食べる	n	4	2	2	0	4	12
		%	5.7%	3.9%	2.7%	0.0%	5.3%	3.5%
	毎日食べる	n	65	47	70	71	67	320
		%	92.9%	92.2%	94.6%	95.9%	88.2%	92.8%
	合計	n	70	51	74	74	76	345
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	毎日食べる	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	食べない	n	0	0	0	0	2	2
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.6%	0.6%
	週1-3日食べる	n	1	2	2	3	3	11
		%	1.4%	3.8%	2.7%	4.0%	3.9%	3.1%
	週6-4日食べる	n	4	2	2	0	4	12
		%	5.6%	3.8%	2.7%	0.0%	5.2%	3.4%
	毎日食べる	n	66	49	71	72	68	326
		%	93.0%	92.5%	94.7%	96.0%	88.3%	92.9%
	合計	n	71	53	75	75	77	351
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 45 間食を食べるかの 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	間食を食べるか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	食べない	n	17	20	29	20	39	125
		%	24.3%	39.2%	39.2%	27.4%	52.0%	36.4%
	週1-3日食べる	n	38	24	38	39	28	167
		%	54.3%	47.1%	51.4%	53.4%	37.3%	48.7%
	週6-4日食べる	n	6	4	1	7	4	22
		%	8.6%	7.8%	1.4%	9.6%	5.3%	6.4%
	毎日食べる	n	9	3	6	7	4	29
		%	12.9%	5.9%	8.1%	9.6%	5.3%	8.5%
	合計	n	70	51	74	73	75	343
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	食べない	n	0	0	0	1	0	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	16.7%
	週1-3日食べる	n	0	0	1	0	1	2
		%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	33.3%
	週6-4日食べる	n	0	1	0	0	0	1
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	毎日食べる	n	1	1	0	0	0	2
		%	100.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	食べない	n	17	20	29	21	39	126
		%	23.9%	37.7%	38.7%	28.4%	51.3%	36.1%
	週1-3日食べる	n	38	24	39	39	29	169
		%	53.5%	45.3%	52.0%	52.7%	38.2%	48.4%
	週6-4日食べる	n	6	5	1	7	4	23
		%	8.5%	9.4%	1.3%	9.5%	5.3%	6.6%
	毎日食べる	n	10	4	6	7	4	31
		%	14.1%	7.5%	8.0%	9.5%	5.3%	8.9%
	合計	n	71	53	75	74	76	349
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 46 夜食を食べるかの 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	夜食を食べるか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	食べない	n	30	32	45	41	49	197
		%	43.5%	62.7%	60.8%	55.4%	65.3%	57.4%
	週1-3日食べる	n	32	17	23	27	17	116
		%	46.4%	33.3%	31.1%	36.5%	22.7%	33.8%
	週6-4日食べる	n	4	2	4	4	3	17
		%	5.8%	3.9%	5.4%	5.4%	4.0%	5.0%
	毎日食べる	n	3	0	2	2	6	13
		%	4.3%	0.0%	2.7%	2.7%	8.0%	3.8%
合計	n	69	51	74	74	75	343	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	食べない	n	0	1	0	1	0	2
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	0.0%	33.3%
	週1-3日食べる	n	1	0	0	0	1	2
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	33.3%
	週6-4日食べる	n	0	0	1	0	0	1
		%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	毎日食べる	n	0	1	0	0	0	1
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
合計	n	1	2	1	1	1	6	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	食べない	n	30	33	45	42	49	199
		%	42.9%	62.3%	60.0%	56.0%	64.5%	57.0%
	週1-3日食べる	n	33	17	23	27	18	118
		%	47.1%	32.1%	30.7%	36.0%	23.7%	33.8%
	週6-4日食べる	n	4	2	5	4	3	18
		%	5.7%	3.8%	6.7%	5.3%	3.9%	5.2%
	毎日食べる	n	3	1	2	2	6	14
		%	4.3%	1.9%	2.7%	2.7%	7.9%	4.0%
合計	n	70	53	75	75	76	349	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 47 甘味飲料の摂取頻度の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	甘味飲料の摂取		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	飲まない	n	11	7	16	22	26	82
		%	15.7%	13.7%	21.9%	29.7%	34.2%	23.8%
	週1-3日飲む	n	18	20	33	20	24	115
		%	25.7%	39.2%	45.2%	27.0%	31.6%	33.4%
	週6-4日飲む	n	12	12	11	16	7	58
		%	17.1%	23.5%	15.1%	21.6%	9.2%	16.9%
	毎日飲む	n	29	12	13	16	19	89
		%	41.4%	23.5%	17.8%	21.6%	25.0%	25.9%
合計	n	70	51	73	74	76	344	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	飲まない	n	0	1	0	1	1	3
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	100.0%	50.0%
	週1-3日飲む	n	1	1	0	0	0	2
		%	100.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	毎日飲む	n	0	0	1	0	0	1
		%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	飲まない	n	11	8	16	23	27	85
		%	15.5%	15.1%	21.6%	30.7%	35.1%	24.3%
	週1-3日飲む	n	19	21	33	20	24	117
		%	26.8%	39.6%	44.6%	26.7%	31.2%	33.4%
	週6-4日飲む	n	12	12	11	16	7	58
		%	16.9%	22.6%	14.9%	21.3%	9.1%	16.6%
	毎日飲む	n	29	12	14	16	19	90
		%	40.8%	22.6%	18.9%	21.3%	24.7%	25.7%
合計	n	71	53	74	75	77	350	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 48 カップ麺を食べる頻度 と 年齢カテゴリ と 性別 のクロス表

性別	カップ麺を食べる頻度		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	食べない	n	13	18	25	33	29	118
		%	18.6%	35.3%	33.8%	44.6%	38.7%	34.3%
	週1-3日食べる	n	55	28	46	41	45	215
		%	78.6%	54.9%	62.2%	55.4%	60.0%	62.5%
	週6-4日食べる	n	2	4	3	0	1	10
		%	2.9%	7.8%	4.1%	0.0%	1.3%	2.9%
毎日食べる	n	0	1	0	0	0	1	
	%	0.0%	2.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%	
合計	n	70	51	74	74	75	344	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	食べない	n	0	2	0	1	1	4
		%	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	100.0%	66.7%
	週1-3日食べる	n	1	0	1	0	0	2
		%	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	食べない	n	13	20	25	34	30	122
		%	18.3%	37.7%	33.3%	45.3%	39.5%	34.9%
	週1-3日食べる	n	56	28	47	41	45	217
		%	78.9%	52.8%	62.7%	54.7%	59.2%	62.0%
	週6-4日食べる	n	2	4	3	0	1	10
		%	2.8%	7.5%	4.0%	0.0%	1.3%	2.9%
毎日食べる	n	0	1	0	0	0	1	
	%	0.0%	1.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%	
合計	n	71	53	75	75	76	350	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 49 主食、主菜、副菜が揃った食事を食べるかの 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	主食、主菜、副菜が揃った食事を食べるか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	食べない	n	4	1	3	4	3	15
		%	5.7%	2.0%	4.1%	5.4%	3.9%	4.3%
	週1-3日食べる	n	17	13	22	10	10	72
		%	24.3%	25.5%	29.7%	13.5%	13.2%	20.9%
	週6-4日食べる	n	24	22	27	22	30	125
		%	34.3%	43.1%	36.5%	29.7%	39.5%	36.2%
	毎日食べる	n	25	15	22	38	33	133
		%	35.7%	29.4%	29.7%	51.4%	43.4%	38.6%
合計	n	70	51	74	74	76	345	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	週1-3日食べる	n	0	1	0	1	0	2
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	0.0%	33.3%
	週6-4日食べる	n	1	0	1	0	0	2
		%	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	毎日食べる	n	0	1	0	0	1	2
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	100.0%	33.3%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	食べない	n	4	1	3	4	3	15
		%	5.6%	1.9%	4.0%	5.3%	3.9%	4.3%
	週1-3日食べる	n	17	14	22	11	10	74
		%	23.9%	26.4%	29.3%	14.7%	13.0%	21.1%
	週6-4日食べる	n	25	22	28	22	30	127
		%	35.2%	41.5%	37.3%	29.3%	39.0%	36.2%
	毎日食べる	n	25	16	22	38	34	135
		%	35.2%	30.2%	29.3%	50.7%	44.2%	38.5%
	合計	n	71	53	75	75	77	351
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 50 肉を食べるかの 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	肉を食べるか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	食べない	n	0	0	0	0	1	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.3%
	週1-3日食べる	n	18	15	28	35	34	130
		%	25.7%	29.4%	37.8%	47.3%	45.3%	37.8%
	週6-4日食べる	n	34	28	37	30	30	159
		%	48.6%	54.9%	50.0%	40.5%	40.0%	46.2%
	毎日食べる	n	18	8	9	9	10	54
		%	25.7%	15.7%	12.2%	12.2%	13.3%	15.7%
	合計	n	70	51	74	74	75	344
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	週1-3日食べる	n	1	0	0	1	1	3
		%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%	50.0%
	週6-4日食べる	n	0	1	1	0	0	2
		%	0.0%	50.0%	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	毎日食べる	n	0	1	0	0	0	1
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
合計	n	1	2	1	1	1	6	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	食べない	n	0	0	0	0	1	1
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	0.3%
	週1-3日食べる	n	19	15	28	36	35	133
		%	26.8%	28.3%	37.3%	48.0%	46.1%	38.0%
	週6-4日食べる	n	34	29	38	30	30	161
		%	47.9%	54.7%	50.7%	40.0%	39.5%	46.0%
	毎日食べる	n	18	9	9	9	10	55
		%	25.4%	17.0%	12.0%	12.0%	13.2%	15.7%
	合計	n	71	53	75	75	76	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 51 魚を食べるか の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	魚を食べるか		年齢カテゴリ					合計	
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	食べない	n	1	1	1	1	0	4	
		%	1.4%	2.0%	1.4%	1.4%	0.0%	1.2%	
	週1-3日食べる	n	29	29	43	42	38	181	
		%	41.4%	56.9%	58.1%	56.8%	50.7%	52.6%	
	週6-4日食べる	n	27	15	22	20	28	112	
		%	38.6%	29.4%	29.7%	27.0%	37.3%	32.6%	
	毎日食べる	n	13	6	8	11	9	47	
		%	18.6%	11.8%	10.8%	14.9%	12.0%	13.7%	
	合計	n	70	51	74	74	75	344	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	週1-3日食べる	n	1	0	1	1	1	4	
		%	100.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	66.7%	
	週6-4日食べる	n	0	1	0	0	0	1	
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	毎日食べる	n	0	1	0	0	0	1	
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	食べない	n	1	1	1	1	0	4
			%	1.4%	1.9%	1.3%	1.3%	0.0%	1.1%
週1-3日食べる		n	30	29	44	43	39	185	
		%	42.3%	54.7%	58.7%	57.3%	51.3%	52.9%	
週6-4日食べる		n	27	16	22	20	28	113	
		%	38.0%	30.2%	29.3%	26.7%	36.8%	32.3%	
毎日食べる		n	13	7	8	11	9	48	
		%	18.3%	13.2%	10.7%	14.7%	11.8%	13.7%	
合計		n	71	53	75	75	76	350	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 52 緑黄色野菜を食べるか の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	緑黄色野菜を食べるか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	食べない	n	6	2	2	4	3	17
		%	8.6%	3.9%	2.7%	5.4%	3.9%	4.9%
	週1-3日食べる	n	25	28	42	36	35	166
		%	35.7%	54.9%	56.8%	48.6%	46.1%	48.1%
	週6-4日食べる	n	24	15	20	23	24	106
		%	34.3%	29.4%	27.0%	31.1%	31.6%	30.7%
	毎日食べる	n	15	6	10	11	14	56
		%	21.4%	11.8%	13.5%	14.9%	18.4%	16.2%
	合計	n	70	51	74	74	76	345
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	週1-3日食べる	n	0	0	1	1	1	3
		%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	50.0%
	週6-4日食べる	n	1	1	0	0	0	2
		%	100.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	毎日食べる	n	0	1	0	0	0	1
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
合計	n	1	2	1	1	1	6	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	食べない	n	6	2	2	4	3	17
		%	8.5%	3.8%	2.7%	5.3%	3.9%	4.8%
	週1-3日食べる	n	25	28	43	37	36	169
		%	35.2%	52.8%	57.3%	49.3%	46.8%	48.1%
	週6-4日食べる	n	25	16	20	23	24	108
		%	35.2%	30.2%	26.7%	30.7%	31.2%	30.8%
	毎日食べる	n	15	7	10	11	14	57
		%	21.1%	13.2%	13.3%	14.7%	18.2%	16.2%
	合計	n	71	53	75	75	77	351
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 53 淡色野菜を食べるか の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	淡色野菜を食べるか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	食べない	n	1	1	0	1	1	4
		%	1.4%	2.0%	0.0%	1.4%	1.3%	1.2%
	週1-3日食べる	n	21	18	31	22	21	113
		%	30.0%	35.3%	41.9%	29.7%	27.6%	32.8%
	週6-4日食べる	n	29	24	30	32	34	149
		%	41.4%	47.1%	40.5%	43.2%	44.7%	43.2%
	毎日食べる	n	19	8	13	19	20	79
		%	27.1%	15.7%	17.6%	25.7%	26.3%	22.9%
合計	n	70	51	74	74	76	345	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	週1-3日食べる	n	0	0	0	1	1	2
		%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%	33.3%
	週6-4日食べる	n	1	1	1	0	0	3
		%	100.0%	50.0%	100.0%	0.0%	0.0%	50.0%
	毎日食べる	n	0	1	0	0	0	1
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	食べない	n	1	1	0	1	1	4
		%	1.4%	1.9%	0.0%	1.3%	1.3%	1.1%
	週1-3日食べる	n	21	18	31	23	22	115
		%	29.6%	34.0%	41.3%	30.7%	28.6%	32.8%
	週6-4日食べる	n	30	25	31	32	34	152
		%	42.3%	47.2%	41.3%	42.7%	44.2%	43.3%
	毎日食べる	n	19	9	13	19	20	80
		%	26.8%	17.0%	17.3%	25.3%	26.0%	22.8%
合計	n	71	53	75	75	77	351	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 54 乳製品をとるか の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	乳製品をとるか		年齢カテゴリ					合計	
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	食べない	n	24	9	27	18	20	98	
		%	34.3%	17.6%	36.5%	24.3%	26.3%	28.4%	
	週1-3日食べる	n	34	22	29	30	24	139	
		%	48.6%	43.1%	39.2%	40.5%	31.6%	40.3%	
	週6-4日食べる	n	8	13	8	7	11	47	
		%	11.4%	25.5%	10.8%	9.5%	14.5%	13.6%	
	毎日食べる	n	4	7	10	19	21	61	
		%	5.7%	13.7%	13.5%	25.7%	27.6%	17.7%	
	合計	n	70	51	74	74	76	345	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	週1-3日食べる	n	0	1	1	1	1	4	
		%	0.0%	50.0%	100.0%	100.0%	100.0%	66.7%	
	週6-4日食べる	n	1	0	0	0	0	1	
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	毎日食べる	n	0	1	0	0	0	1	
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	食べない	n	24	9	27	18	20	98
			%	33.8%	17.0%	36.0%	24.0%	26.0%	27.9%
週1-3日食べる		n	34	23	30	31	25	143	
		%	47.9%	43.4%	40.0%	41.3%	32.5%	40.7%	
週6-4日食べる		n	9	13	8	7	11	48	
		%	12.7%	24.5%	10.7%	9.3%	14.3%	13.7%	
毎日食べる		n	4	8	10	19	21	62	
		%	5.6%	15.1%	13.3%	25.3%	27.3%	17.7%	
合計		n	71	53	75	75	77	351	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 55 果物を食べるか の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	果物を食べるか		年齢カテゴリ					合計	
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	食べない	n	29	21	33	23	21	127	
		%	41.4%	42.0%	44.6%	31.1%	27.6%	36.9%	
	週1-3日食べる	n	31	25	34	34	37	161	
		%	44.3%	50.0%	45.9%	45.9%	48.7%	46.8%	
	週6-4日食べる	n	7	3	5	11	11	37	
		%	10.0%	6.0%	6.8%	14.9%	14.5%	10.8%	
	毎日食べる	n	3	1	2	6	7	19	
		%	4.3%	2.0%	2.7%	8.1%	9.2%	5.5%	
	合計	n	70	50	74	74	76	344	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	食べない	n	0	0	0	1	0	1	
		%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	16.7%	
	週1-3日食べる	n	1	1	1	0	1	4	
		%	100.0%	50.0%	100.0%	0.0%	100.0%	66.7%	
	毎日食べる	n	0	1	0	0	0	1	
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	食べない	n	29	21	33	24	21	128
			%	40.8%	40.4%	44.0%	32.0%	27.3%	36.6%
週1-3日食べる		n	32	26	35	34	38	165	
		%	45.1%	50.0%	46.7%	45.3%	49.4%	47.1%	
週6-4日食べる		n	7	3	5	11	11	37	
		%	9.9%	5.8%	6.7%	14.7%	14.3%	10.6%	
毎日食べる		n	3	2	2	6	7	20	
		%	4.2%	3.8%	2.7%	8.0%	9.1%	5.7%	
合計		n	71	52	75	75	77	350	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 56 漬物を食べるか の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	漬物を食べるか		年齢カテゴリ					合計	
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	食べない	n	12	18	14	16	13	73	
		%	17.1%	35.3%	18.9%	21.6%	17.1%	21.2%	
	週1-3日食べる	n	45	29	43	44	43	204	
		%	64.3%	56.9%	58.1%	59.5%	56.6%	59.1%	
	週6-4日食べる	n	12	2	14	8	18	54	
		%	17.1%	3.9%	18.9%	10.8%	23.7%	15.7%	
	毎日食べる	n	1	2	3	6	2	14	
		%	1.4%	3.9%	4.1%	8.1%	2.6%	4.1%	
	合計	n	70	51	74	74	76	345	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	食べない	n	0	1	0	1	1	3	
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	100.0%	50.0%	
	週1-3日食べる	n	0	1	1	0	0	2	
		%	0.0%	50.0%	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%	
	週6-4日食べる	n	1	0	0	0	0	1	
		%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	合計	n	1	2	1	1	1	6	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	男女計	食べない	n	12	19	14	17	14	76
			%	16.9%	35.8%	18.7%	22.7%	18.2%	21.7%
週1-3日食べる		n	45	30	44	44	43	206	
		%	63.4%	56.6%	58.7%	58.7%	55.8%	58.7%	
週6-4日食べる		n	13	2	14	8	18	55	
		%	18.3%	3.8%	18.7%	10.7%	23.4%	15.7%	
毎日食べる		n	1	2	3	6	2	14	
		%	1.4%	3.8%	4.0%	8.0%	2.6%	4.0%	
合計		n	71	53	75	75	77	351	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 57 塩蔵品を食べるかの 男女別年齢階級別のクロス表

性別	塩蔵品を食べるか		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	食べない	n	19	16	21	19	16	91
		%	27.1%	31.4%	28.4%	25.7%	21.3%	26.5%
	週1-3日食べる	n	35	33	48	50	44	210
		%	50.0%	64.7%	64.9%	67.6%	58.7%	61.0%
	週6-4日食べる	n	13	1	4	3	13	34
		%	18.6%	2.0%	5.4%	4.1%	17.3%	9.9%
	毎日食べる	n	3	1	1	2	2	9
		%	4.3%	2.0%	1.4%	2.7%	2.7%	2.6%
	合計	n	70	51	74	74	75	344
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	食べない	n	0	1	0	1	0	2
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	0.0%	33.3%
	週1-3日食べる	n	1	1	1	0	1	4
		%	100.0%	50.0%	100.0%	0.0%	100.0%	66.7%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	食べない	n	19	17	21	20	16	93
		%	26.8%	32.1%	28.0%	26.7%	21.1%	26.6%
	週1-3日食べる	n	36	34	49	50	45	214
		%	50.7%	64.2%	65.3%	66.7%	59.2%	61.1%
	週6-4日食べる	n	13	1	4	3	13	34
		%	18.3%	1.9%	5.3%	4.0%	17.1%	9.7%
	毎日食べる	n	3	1	1	2	2	9
		%	4.2%	1.9%	1.3%	2.7%	2.6%	2.6%
	合計	n	71	53	75	75	76	350
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 58 身体活動度の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	身体活動度		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	低身体活動	n	32	26	41	42	42	183
		%	45.7%	51.0%	55.4%	56.8%	55.3%	53.0%
	中身体活動	n	20	13	21	25	29	108
		%	28.6%	25.5%	28.4%	33.8%	38.2%	31.3%
	高身体活動	n	18	12	12	7	5	54
		%	25.7%	23.5%	16.2%	9.5%	6.6%	15.7%
合計	n	70	51	74	74	76	345	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	低身体活動	n	1	1	0	1	0	3
		%	100.0%	50.0%	0.0%	100.0%	0.0%	50.0%
	高身体活動	n	0	1	1	0	1	3
		%	0.0%	50.0%	100.0%	0.0%	100.0%	50.0%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	低身体活動	n	33	27	41	43	42	186
		%	46.5%	50.9%	54.7%	57.3%	54.5%	53.0%
	中身体活動	n	20	13	21	25	29	108
		%	28.2%	24.5%	28.0%	33.3%	37.7%	30.8%
	高身体活動	n	18	13	13	7	6	57
		%	25.4%	24.5%	17.3%	9.3%	7.8%	16.2%
合計	n	71	53	75	75	77	351	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 59 雇用形態 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	雇用形態		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	正社員・正職員	n	65	48	73	72	53	311
		%	92.9%	94.1%	98.6%	97.3%	69.7%	90.1%
	契約・派遣・嘱託・パート・アルバイト	n	5	3	1	2	23	34
		%	7.1%	5.9%	1.4%	2.7%	30.3%	9.9%
	合計	n	70	51	74	74	76	345
%		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	正社員・正職員	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	合計	n	1	2	1	1	1	6
	%		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
男女計	正社員・正職員	n	66	50	74	73	54	317
		%	93.0%	94.3%	98.7%	97.3%	70.1%	90.3%
	契約・派遣・嘱託・パート・アルバイト	n	5	3	1	2	23	34
		%	7.0%	5.7%	1.3%	2.7%	29.9%	9.7%
	合計	n	71	53	75	75	77	351
%		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 60 仕事内容 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	仕事の種類		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	専門・技術職	n	8	8	14	11	9	50
		%	11.4%	15.7%	18.9%	14.9%	11.8%	14.5%
	管理職	n	1	4	7	13	9	34
		%	1.4%	7.8%	9.5%	17.6%	11.8%	9.9%
	事務職	n	7	5	9	4	10	35
		%	10.0%	9.8%	12.2%	5.4%	13.2%	10.1%
	生産現場・技能職	n	53	34	44	45	47	223
		%	75.7%	66.7%	59.5%	60.8%	61.8%	64.6%
	運輸	n	0	0	0	1	1	2
		%	0.0%	0.0%	0.0%	1.4%	1.3%	0.6%
	わからない	n	1	0	0	0	0	1
		%	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%
	合計	n	70	51	74	74	76	345
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
女性	専門・技術職	n	0	1	0	0	0	1
		%	0.0%	50.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%
	事務職	n	0	1	0	1	1	3
		%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%	100.0%	50.0%
	生産現場・技能職	n	1	0	1	0	0	2
		%	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	33.3%
合計	n	1	2	1	1	1	6	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	専門・技術職	n	8	9	14	11	9	51
		%	11.3%	17.0%	18.7%	14.7%	11.7%	14.5%
	管理職	n	1	4	7	13	9	34
		%	1.4%	7.5%	9.3%	17.3%	11.7%	9.7%
	事務職	n	7	6	9	5	11	38
		%	9.9%	11.3%	12.0%	6.7%	14.3%	10.8%
	生産現場・技能職	n	54	34	45	45	47	225
		%	76.1%	64.2%	60.0%	60.0%	61.0%	64.1%
	運輸	n	0	0	0	1	1	2
		%	0.0%	0.0%	0.0%	1.3%	1.3%	0.6%
	わからない	n	1	0	0	0	0	1
		%	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%
	合計	n	71	53	75	75	77	351
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

表 61 交代勤務有無の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別			年齢カテゴリ					合計	
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上		
男性	3交替制勤務	n	11	4	10	5	3	33	
		%	15.7%	7.8%	13.5%	6.8%	3.9%	9.6%	
	2交替制勤務	n	32	22	23	23	22	122	
		%	45.7%	43.1%	31.1%	31.1%	28.9%	35.4%	
	昼勤のみ	n	27	25	41	46	51	190	
		%	38.6%	49.0%	55.4%	62.2%	67.1%	55.1%	
	合計	n	70	51	74	74	76	345	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	3交替制勤務	n	0	0	1	0	0	1	
		%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
	昼勤のみ	n	1	2	0	1	1	5	
		%	100.0%	100.0%	0.0%	100.0%	100.0%	83.3%	
		合計	n	1	2	1	1	1	6
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	3交替制勤務	n	11	4	11	5	3	34	
		%	15.5%	7.5%	14.7%	6.7%	3.9%	9.7%	
	2交替制勤務	n	32	22	23	23	22	122	
		%	45.1%	41.5%	30.7%	30.7%	28.6%	34.8%	
	昼勤のみ	n	28	27	41	47	52	195	
		%	39.4%	50.9%	54.7%	62.7%	67.5%	55.6%	
	合計	n	71	53	75	75	77	351	
		%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 62 世帯の税込年収 の 男女別年齢階級別 のクロス表

性別	世帯見込み年収		年齢カテゴリ					合計
			39歳以下	40-45歳	46-50歳	51-55歳	56歳以上	
男性	100-200万円	n	2	0	0	0	3	5
		%	2.9%	0.0%	0.0%	0.0%	3.9%	1.5%
	200-300万円	n	2	1	2	0	6	11
		%	2.9%	2.0%	2.7%	0.0%	7.9%	3.2%
	300-400万円	n	4	2	4	3	5	18
		%	5.7%	3.9%	5.4%	4.1%	6.6%	5.2%
	400-600万円	n	19	11	12	13	10	65
		%	27.1%	21.6%	16.2%	17.8%	13.2%	18.9%
	600-800万円	n	11	14	21	14	21	81
		%	15.7%	27.5%	28.4%	19.2%	27.6%	23.5%
	800-1,000万円	n	7	6	14	12	8	47
		%	10.0%	11.8%	18.9%	16.4%	10.5%	13.7%
	1,000-1,200万円	n	0	6	4	9	8	27
		%	0.0%	11.8%	5.4%	12.3%	10.5%	7.8%
	1,200-1,500万円	n	0	0	2	2	2	6
		%	0.0%	0.0%	2.7%	2.7%	2.6%	1.7%
1,500万円以上	n	1	0	0	4	1	6	
	%	1.4%	0.0%	0.0%	5.5%	1.3%	1.7%	
収入なし	n	0	0	1	0	0	1	
	%	0.0%	0.0%	1.4%	0.0%	0.0%	0.3%	
わからない	n	24	11	14	16	12	77	
	%	34.3%	21.6%	18.9%	21.9%	15.8%	22.4%	
合計	n	70	51	74	73	76	344	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
女性	400-600万円	n	0	0	1	1	1	3
		%	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	50.0%
	600-800万円	n	0	2	0	0	0	2
		%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
	わからない	n	1	0	0	0	0	1
	%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	16.7%	
合計	n	1	2	1	1	1	6	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
男女計	100-200万円	n	2	0	0	0	3	5
		%	2.8%	0.0%	0.0%	0.0%	3.9%	1.4%
	200-300万円	n	2	1	2	0	6	11
		%	2.8%	1.9%	2.7%	0.0%	7.8%	3.1%
	300-400万円	n	4	2	4	3	5	18
		%	5.6%	3.8%	5.3%	4.1%	6.5%	5.1%
	400-600万円	n	19	11	13	14	11	68
		%	26.8%	20.8%	17.3%	18.9%	14.3%	19.4%
	600-800万円	n	11	16	21	14	21	83
		%	15.5%	30.2%	28.0%	18.9%	27.3%	23.7%
	800-1,000万円	n	7	6	14	12	8	47
		%	9.9%	11.3%	18.7%	16.2%	10.4%	13.4%
	1,000-1,200万円	n	0	6	4	9	8	27
		%	0.0%	11.3%	5.3%	12.2%	10.4%	7.7%
	1,200-1,500万円	n	0	0	2	2	2	6
		%	0.0%	0.0%	2.7%	2.7%	2.6%	1.7%
1,500万円以上	n	1	0	0	4	1	6	
	%	1.4%	0.0%	0.0%	5.4%	1.3%	1.7%	
収入なし	n	0	0	1	0	0	1	
	%	0.0%	0.0%	1.3%	0.0%	0.0%	0.3%	
わからない	n	25	11	14	16	12	78	
	%	35.2%	20.8%	18.7%	21.6%	15.6%	22.3%	
合計	n	71	53	75	74	77	350	
	%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

表 63 研究参加者 351 名のベースラインデータの比較

		全症例		リーフレット群		通常版介入群		短縮版介入群		P value ¹
		n = 351		n = 112		n = 127		n = 112		
年齢	中央値 (25%,75%)	49	42, 55	49	40, 54	49	42, 55	49	43, 56	0.28
性別										0.24
男性	% (n)	98.3	345	97.3	109	97.6	124	100	112	
女性	% (n)	1.7	6	2.7	3	2.4	3	0	0	
AUDIT点数	中央値 (25%,75%)	11	9, 15	10	9.0, 13.3	12	10.0, 15.0	11.5	9.0, 15.0	0.25
週飲酒量(ドリンク/週)	中央値 (25%,75%)	23.8	12.1, 39.2	22.8	9.8, 39.3	24.9	12.8, 42.0	24.9	13.7, 35.2	0.34
週3日以上飲酒者割合	% (n)	84.9	298	80.4	90	85	108	89.3	100	0.18
30日以内機会大量飲酒者割合	% (n)	73.5	258	72.3	81	77.2	98	70.5	79	0.48
喫煙者割合	% (n)	39.3	138	42.9	48	37	47	38.4	43	0.63
主観的睡眠の質										0.23
非常に悪い	% (n)	7.4	26	8.9	10	6.3	8	7.1	8	
悪い	% (n)	53.9	189	59.8	67	52.8	67	50.9	57	
かなり良い	% (n)	36.2	127	29.5	33	37	47	42	47	
非常に悪い	% (n)	1.7	6	1.8	2	3.1	4	0	0	
健康関連QOL: SF-8										
PCS	中央値 (25%,75%)	50.6	46.5, 53.6	50.9	48.0, 54.1	49.6	45.4, 52.9	50.8	46.0, 53.6	0.11
MCS	中央値 (25%,75%)	52.3	47.5, 54.9	51.3	47.4, 54.9	52.7	47.5, 54.9	52.6	47.9, 54.8	0.46
心理的健康状態: K-6										0.88
よい: K-6 ≦ 8	% (n)	89.5	314	91.1	102	88.2	112	89.3	100	
中等度うつ: K-6 = 9-12	% (n)	7.4	26	5.4	6	8.7	11	8	9	
高度うつ: K-6 ≧ 13	% (n)	3.1	11	3.6	4	3.1	4	2.7	3	
身体活動度: IPAQ score										0.44
低活動	% (n)	53	186	54.5	61	54.3	69	50	56	
中活動	% (n)	30.8	108	28.6	32	33.9	43	29.5	33	
高活動	% (n)	16.2	57	17	19	11.8	15	20.5	23	
教育年数	中央値 (25%,75%)	12	12, 14	12	12, 14	12	12, 13	12	12, 14	0.35
婚姻状態										0.04
既婚、配偶者と同居	% (n)	67.8	238	60.7	68	67.7	86	75	84	
既婚、配偶者と別居	% (n)	3.4	12	1.8	2	5.5	7	2.7	3	
未婚	% (n)	21.1	74	32.1	36	17.3	22	14.3	16	
離婚/死別	% (n)	7.7	27	5.4	6	9.5	12	8	9	
見込み世帯収入										0.78
600万円以下	% (n)	29.4	103	29.7	33	32.3	41	25.9	29	
600~800万円	% (n)	23.7	83	23.4	26	21.3	27	26.8	30	
800万円以上	% (n)	24.6	86	21.6	24	24.4	31	27.7	31	
わからない	% (n)	22.3	78	25.2	28	22	28	19.6	22	
仕事の種類										0.43
専門・技術職	% (n)	14.5	51	15.2	17	18.1	23	9.8	11	
管理職	% (n)	9.4	33	10.7	12	8.7	11	8.9	10	
事務職	% (n)	11.4	40	15.2	17	7.9	10	11.6	13	
生産現場・技能職	% (n)	63.8	224	58	65	65.4	83	67.9	76	
運輸	% (n)	0.6	2	0.9	1	0	0	0.9	1	
わからない	% (n)	0	1	0	0	1.6	0	0.9	1	

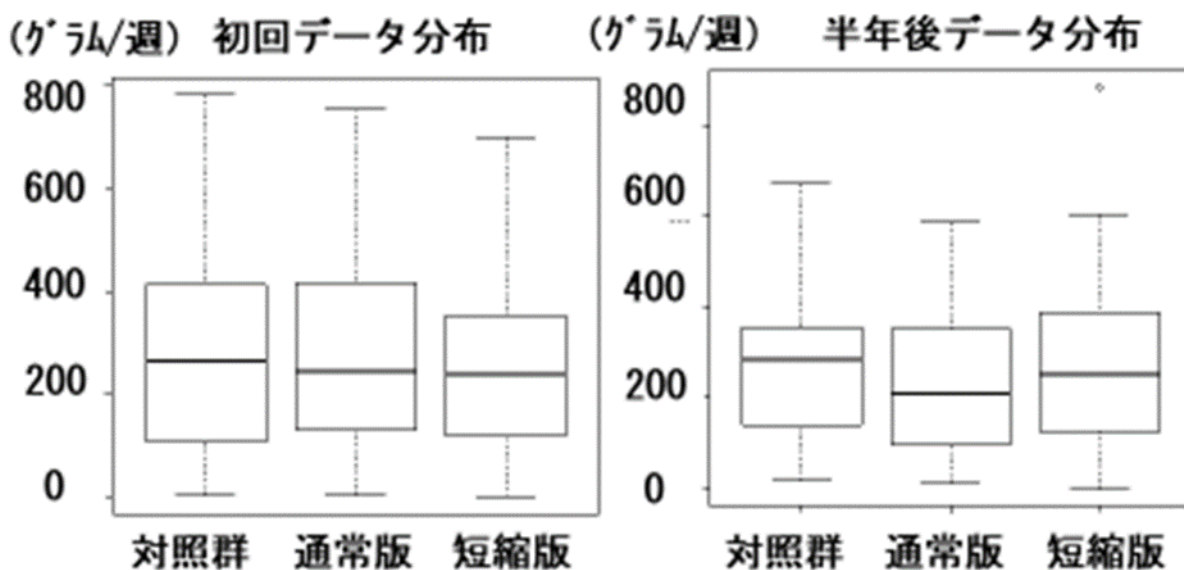
PCS: 身体的サマリースコア MCS: 心理的サマリースコア IPAQ: 国際標準化身体活動質問票

¹一元分散分析もしくはカイ二乗検定を用いて3群間の有意差を検定した。

図表1 半年後174例の介入効果の分析：平均週飲酒量（純アルコール換算グラム/週）の変化

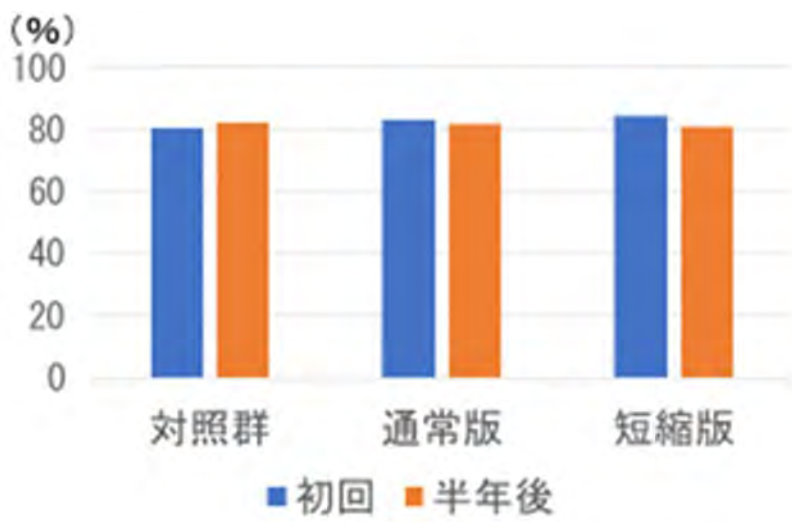
介入パターン	度数 (人)	初回	半年後	効果量	P値 ¹
		週飲酒量平均値 グラム/週 (SD)	週飲酒量平均値 グラム/週 (SD)	グラム/週 (%)	
コントロール群	56	284.2 (20.5)	286.2 (17.4)	+1.9 (0.7)	0.96
通常版介入群	60	282.8 (20.3)	234.1 (15.2)	-48.8 (17.2)	0.01*
短縮版介入群	58	251.3 (16.8)	262.2 (17.7)	+10.9 (4.3)	0.68

¹対応のあるt検定を行った



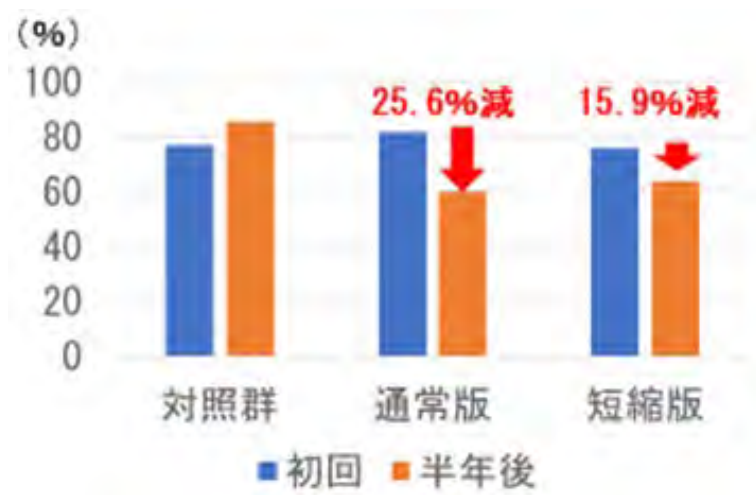
図表2 半年後174例の介入効果の分析：週3日以上飲酒者の割合の変化

介入パターン	度数 (人)	初回	半年後	効果量
		週3日以上飲酒割合 (%)	週3日以上飲酒割合 (%)	変化量 (%)
コントロール群	56	80.4	82.1	2.1%
通常版介入群	60	83.3	81.7	-1.9%
短縮版介入群	58	84.5	81.0	-4.1%



図表3 半年後174例の介入効果の分析：過去30日以内の機会大量飲酒者の割合の変化

介入パターン	度数 (人)	初回	半年後	効果量
		機会大量飲酒者割合 (%)	機会大量飲酒者割合 (%)	変化量 (%)
コントロール群	56	76.8	85.7	11.6%
通常版介入群	60	81.7	60.0	-26.6%
短縮版介入群	58	75.9	63.8	-15.9%



楽しく健康に、仕事に役立つお酒の飲み方

適量のお酒は、人間関係の潤滑油になったりリラクゼーションできたりと、私たちの生活を豊かにしてくれます。一緒に飲むことで、朝寝が深まり仕事のプラスにもなります。

その一方で、飲み過ぎは健康に悪いだけでなく、問題やトラブルの原因となります。二日酔いで仕事に悪影響がでたり、健康診断の数値が悪化したり、余計なことを言ってしまうことなど、そんな経験はありませんか？

良い酒飲みはお酒をたくさん飲むのではなく、お酒と上手に付き合える人です。これから説明するポイントを参考に、楽しく健康的な飲み方をマスターしていきましょう。

1 お酒の良いこと・悪いことを考えてみましょう

お酒を飲んでよかったこと

お酒を飲んで悪かったこと

2 あなたの飲み方は危険？

あなたの飲み方に関する質問（AUDIT）の合計点数は、同世代100人中で何位になるでしょうか？
全国調査の値と比較し、右の“危ない飲み方ランキング”に書き込みましょう。

年齢(歳)	男性			女性		
	20-39	40-59	60-74	20-39	40-59	60-74
上位3位	20点	20点	20点	10点	6点	4点
5位	18点	18点	16点	8点	5点	4点
10位	15点	16点	13点	6点	4点	3点
20位	11点	12点	10点	4点	3点	2点
30位	8点	10点	7点	3点	2点	1点
40位	6点	8点	6点	2点	2点	0点
50位	4点	7点	4点	2点	1点	0点
60位	3点	5点	4点	1点	1点	0点
70位	2点	4点	2点	0点	0点	0点
80位	1点	2点	0点	0点	0点	0点
90位	0点	0点	0点	0点	0点	0点

危ない飲み方
ランキング

同世代100名
中 _____位

3 健診結果を振り返ってみましょう

健診の結果を右の“私の検査結果”に書き込みましょう。

【肝機能検査 (AST, ALT, γ GTP)】

飲酒によってダメージを受けやすいのが肝臓です。過度の飲酒によって脂肪肝になります。そのまま飲酒を続けると脂肪肝はアルコール性肝炎となり、やがて肝硬変に進行します。お酒と関係の深い肝機能検査の結果を右の“私の検査結果”に書き込みましょう。 γ GTPは全国調査の結果とも比較しましょう。

【高血圧】
高血圧の基準は140/90です。上の血圧（収縮期血圧）、下の血圧（拡張期血圧）のいずれか、あるいはどちらも基準値以上におくと、脳血管障害（脳卒中）、心臓病、腎臓病のリスクが明らかに高くなるのが知られています。高血圧の原因のひとつに飲酒があります。飲酒が高血圧を引き起こす原因として、中枢神経や自律神経への影響、血管へのダメージ、ホルモンバランスへの影響が考えられています。一方、約2ドリンクの節酒により、収縮期血圧（上の血圧）が4mmHg程度下がることがわかっています。あなたの血圧はお酒の飲み方を変えてことで改善するかもしれません。

出典：平成27年度国民・健康栄養調査

4 ついついお酒を飲んでしまうのはどんな時？

どのくらいの量のお酒を飲むのかということは、時間帯や場所、その時の気分、一緒にいる人などの周囲の状況で変わってきます。ついついお酒を多く飲んでしまう状況のパターンを把握して、量を増やさずにうまく乗り越える対処法を考えてみましょう。

リストの中から多く飲んでしまう状況にチェック

その状況に対して量を増やさないための対処法を考えてみましょう。

<input type="checkbox"/> 仕事の付き合いでの宴会	<input type="checkbox"/> 暑いとき
<input type="checkbox"/> 営業や接待	<input type="checkbox"/> 嬉しいとき、気分が高揚しているとき
<input type="checkbox"/> 展示会、セミナー、勉強会	<input type="checkbox"/> 親戚とのつきあい
<input type="checkbox"/> 上司、取引先などからすすめられたとき	<input type="checkbox"/> ひどりで食事しているとき
<input type="checkbox"/> 仲間や仕事場の同僚との宴会	<input type="checkbox"/> ひまなとき
<input type="checkbox"/> 葬式、法事、結婚式などの行事	<input type="checkbox"/> ゆつゆつなとき、イライラしているとき
<input type="checkbox"/> 近所の人との会合、寄合	<input type="checkbox"/> 誰かとケンカしたとき
<input type="checkbox"/> 居酒屋、スナック、カラオケ、にいったとき	<input type="checkbox"/> 眠れないとき、眠りたいとき
<input type="checkbox"/> コンビニや自販機の前を通りかかったとき	<input type="checkbox"/> 身体が空いているとき
<input type="checkbox"/> 仕事帰り	<input type="checkbox"/> お金や給料をもらったとき
<input type="checkbox"/> 休日の前夜、週末	<input type="checkbox"/> 飲み始めたらいつても
<input type="checkbox"/> スポーツ観戦のとき	

5 目標を立てましょう

実源できそうな目標を、なるべく具体的に決めて誰かに宣言しましょう。例えば

- ・生中2杯+日本酒1杯まで
- ・1週間でビールレギュラー缶10缶までにする。
- ・翌朝アルコールチェッカーで呼気アルコール0
- ・休肝日を週に2日以上

私の目標は _____

_____です。
_____に誓います。

6 目標達成のための対処法を考えましょう

目標達成のための対処法

<input type="checkbox"/> 飲み会ではまず食事でおなか一杯にする	<input type="checkbox"/> 何杯飲んだか数えながら飲む
<input type="checkbox"/> 飲む量の上限を決める	<input type="checkbox"/> 0時過ぎたらソフトドリンク
<input type="checkbox"/> ノンアルコールビールも一緒に飲む	<input type="checkbox"/> 飲み会以外では飲まない
<input type="checkbox"/> 3次会にはいかない	<input type="checkbox"/> 翌朝はアルコールチェッカー
<input type="checkbox"/> 飲みすぎでしまう相手を避ける	<input type="checkbox"/> 一口飲んだらコップを置く
<input type="checkbox"/> 一定期間禁酒する	<input type="checkbox"/> 目標達成時のご褒美を決める
<input type="checkbox"/> 外出時に持って行くお金を減らす	<input type="checkbox"/> 1か月以上の飲み代を計算する
<input type="checkbox"/> 飲みすぎで会社に呼び出されたとき	<input type="checkbox"/> お酒以外の楽しみを増やす
<input type="checkbox"/> 飲酒運転罰金と運転代行の金額を比較する	<input type="checkbox"/> 血圧や体重のことを記録する
<input type="checkbox"/> この会に参加したことを周りに話す	
<input type="checkbox"/> Dr'sトップと説明する	
<input type="checkbox"/> 減らしていることを宣言する	
<input type="checkbox"/> グラスに水をいっぱい入れる	

① 飲酒量分布 (大酒家ランキング)

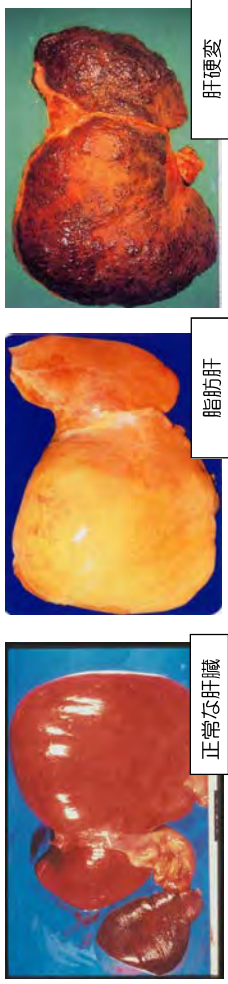
		女性			
年齢(歳)	20~39	40~59	60~74	75~89	90位以上
上位3位	14ドリンク	12ドリンク	8ドリンク	4ドリンク	2ドリンク
5位	13ドリンク	9ドリンク	7ドリンク	3ドリンク	2ドリンク
10位	9ドリンク	7ドリンク	6ドリンク	2ドリンク	1ドリンク
20位	6ドリンク	6ドリンク	4ドリンク	1ドリンク	0ドリンク
30位	4ドリンク	4ドリンク	4ドリンク	1ドリンク	0ドリンク
40位	3ドリンク	4ドリンク	3ドリンク	1ドリンク	0ドリンク
50位	2ドリンク	3ドリンク	2ドリンク	1ドリンク	0ドリンク
60位	2ドリンク	2ドリンク	1ドリンク	0ドリンク	0ドリンク
70位	1ドリンク	1ドリンク	1ドリンク	0ドリンク	0ドリンク
80位	1ドリンク	1ドリンク	0ドリンク	0ドリンク	0ドリンク
90位	0ドリンク	0ドリンク	0ドリンク	0ドリンク	0ドリンク

ドリンク換算表 < 1ドリンク=純アルコール10g(12.5ml) >
 ビールレギュラー缶: 1.4ドリンク、ビール中ジョッキ: 1.3ドリンク
 ビールロング缶: 2.0ドリンク、日本酒1合: 2.2ドリンク

② 飲酒運転

- ✓ 飲酒の運転への影響は、男性、若年者でより強い
- ✓ 飲酒運転では事故被害者の重症度がより高くなる
- ✓ 普段飲んでいる人でも、お酒の運転への影響は、飲まない人とならぬ
- ✓ 顔が赤くなりやすい人でも、お酒の運転への影響は、赤くなりやすい人と変わらない

③ 肝障害



④ AUDIT以外の飲みすぎの指標

- ① 大量飲酒の経験がある
 アメリカの問題飲酒者のスクリーニングテストの基準です。
 基準値: 「過去1年間に、1日でビールレギュラー缶(または中ジョッキ)で男性5本、女性4本以上飲酒」
- ② 1日平均の飲酒量が多い
 厚生労働省が定めた生活習慣病のリスクとなる飲酒量です。
 基準値: 「1日平均で男性ビールロング缶2本、女性ロング缶1本以上飲酒」

⑤ 酒類のドリンク換算表

お酒に含まれるアルコール濃度(度数)は、酒の種類によって異なるため、どのくらい飲んだか客観的に評価することが困難です。そこで飲酒量を評価するときにはドリンクという単位を使って、飲んだお酒の量を純アルコールに換算して計算します。

- 1ドリンクは純アルコールで10グラムです。
- 純アルコールの計算の仕方は、「飲んだ酒の量(mL) × 酒のアルコール濃度 × 0.8」です。
- 酒のアルコール濃度は、度数を100で割ったものです。また、0.8はアルコールの比重です。
- アルコールの分解にかかる時間は、1時間あたり0.4ドリンク(4グラム)です。

		ドリンク数 ビール換算(ml)	
ビール			
コップ1杯		0.7	180
中瓶		2.0	500
大瓶		2.5	633
レギュラー缶		1.4	350
ロング缶		2.0	500
中ジョッキ		1.3	320
日本酒 (15%)		2.2	540
1合(180ml)		0.4	90
お酒口 (30ml)			
焼酎 (20%)		2.9	720
1合		3.6	900
焼酎 (25%)			
1合		2.0	490
レギュラー缶		2.8	700
ロング缶		1.8	448
中ジョッキ			
ワイン (12%)		1.2	288
ワイングラス (120ml)		3.6	900
ハーフボトル (375ml)		7.2	1,800
フルボトル (750ml)		1.0	240
ワイングラス (120ml)		2.0	480
シングル水割り (原酒で30ml)		23.0	5,760
ダブル水割り (原酒で60ml)		1.9	486
ボトル1本 (720ml)		0.3	78
1合 (180ml)			
お酒口 (30ml)			

豆知識1

飲む量をちょっと減らすだけでも、大きな効果があります。

毎日飲む量をビールロング缶1缶分減らすと1か月の摂取カロリーが脂肪1kg分減ります。

豆知識2

運動の後のビールは格別ですが、お酒を飲むと排尿やアルコールの分解のため水が使われ脱水になります。飲んだ後は飲む前に水分を補給しましょう。

豆知識3

お酒の分解過程で実は尿酸が作られてしまいます。尿酸値が高い方は、プリン体フリーのお酒にするほかに、お酒の量自体も減らしましょう。

被保険者番号： _____

2018年 10月

生活や健康に関する調査（企業版 初回自記式記入票）

「厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）

飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する調査」 研究班

- このアンケートは事業所と鳥取大学が協働して健康づくりに取り組むにあたっての研究に関するものです。
- お答えは、あてはまる回答についている数字を○でかこんでください。「その他」にあてはまる場合は、数字を○でかこみ、（ ）内に具体的な内容を記入してください。（ ）内に書ききれない時は欄外にご記入ください。
- ○をつける質問は、基本的に回答は1つです。2つ以上回答してもよい場合は、（○はいくつでも）などと表示しておりますので、それぞれ表示にしたがってお答えください。
- ご記入が終わりましたら、記入もれがないかご確認いただき、訪問した保健師・管理栄養士にお渡しください。

気にさわる質問があったり、同じような内容の質問をくりかえしたり、あなたご自身にあまり関係のない内容をたずねたりしますが、学術研究調査という目的をご理解いただき、最後まで1問ずつお答えください。

【質問 A. 以下は飲酒習慣に関する質問です】

問 A1. あなたは、平均するとお酒をどれくらいの頻度で飲みますか。（○は1つ）

- | | |
|------------|------------------|
| 1 毎日2回以上 | 6 1カ月に2～3日 |
| 2 毎日1回 | 7 1カ月に1日 |
| 3 1週間に5～6日 | 8 1年間に6～11日 |
| 4 1週間に3～4日 | 9 1年間に1～5日 |
| 5 1週間に1～2日 | 10 過去1年間は飲酒していない |

問 A2. この30日間で、1度に純アルコールで60グラム以上相当のお酒を飲んだことはありますか。
純アルコールで60グラム以上相当とは、ビールの500ミリリットル缶で3本以上、日本酒で3合以上、焼酎で300mL（1.7合）以上です。記入例の表を参考にお答えください。（○は1つ）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 |
| 飲んだことがある | 飲んだことはない | わからない |

問 A3. ふだんお酒を飲むときには、1日にどれくらい飲みますか。記入例の表を参考に種類別にお答えください。

種類	《記入例》 (例) 酎ハイ	(1) ビール・発泡酒	(2) 日本酒	(3) 焼 酎	(4) 酎ハイ類
量 (具体的に)	500ml 3本				
よく飲む銘柄の度数	9% ストロングゼロ				

種類	(5) カクテル類	(6) ワイン	(7) ウイスキー類	(8) その他 (梅酒等)
量 (具体的に)				
よく飲む銘柄の度数				

問 A4. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係なく、自分自身のケガや病気のために、医療機関の救急外来を受診したことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

問 A5. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係した自分自身のケガや病気のために、医療機関の救急外来を受診したことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

問 A6. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係なく、交通事故を起こしたことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

問 A7. あなたは、過去1年間に、飲んでいる時に、誤ってけがをしたことがありますか。
けがとは、激しく転んだり、ひどく切ってしまったり、骨折したり、交通事故にあう、というようなことです。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

問 A8. あなたは、過去1年間に、お酒の飲みすぎのために、職場を休んだことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5	6
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上	職場に 行っていない

問 A9. あなたは、過去1年間に、お酒を飲んで自動車等を飲酒運転しましたか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5	6
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上	運転を することがない

【質問 B. 以下は睡眠に関する質問です。】

問 B1. この 30 日間に、あなたの睡眠の質を全体としてどのように評価しますか。(○は1つ)

1 非常によい	2 かなりよい	3 かなり悪い	4 非常に悪い
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

問 B2. この 30 日間に、1 日平均して何時間くらい眠りましたか。(○は1つ)

1 5時間 未満	2 5時間以上 ～6時間未満	3 6時間以上 ～7時間未満	4 7時間以上 ～8時間未満	5 8時間以上 ～9時間未満	6 9時間 以上
-----------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------

問 B3. この 30 日間に、夜、寢床につく平均時間は何時くらいでしたか。(○は1つ)

1 午後 10 時 より前	2 午後 10 以降 ～11 時より前	3 午後 11 以降 ～12 時より前	4 午前0以降 ～1時より前	5 午前1以降 ～2時より前	6 午前2時 以降
----------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

問 B4. この 30 日間に、夜、眠りにつきにくい (なかなか眠れない) ことはありましたか。(○は1つ)

1 まったく なかった	2 めったに なかった	3 時々 あった	4 しばしば あった	5 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

問 B5. この 30 日間に、朝、起床する平均時間は何時くらいでしたか。(○は1つ)

1 午前5時 より前	2 午前5以降 ～6時より前	3 午前6以降 ～7時より前	4 午前7以降 ～8時より前	5 午前8以降 ～9時より前	6 午前9時 以降
-------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

問 B6. この 30 日間に、夜、いったん眠ってから目がさめましたか (夜中に目がさめましたか)。(○は1つ)

1 まったく なかった	2 めったに なかった	3 時々 あった	4 しばしば あった	5 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

問 B7. この 30 日間に、朝早く (明け方) 目がさめてしまい、もう一度眠ることが難しいことがありましたか。
(○は1つ)

1 まったく なかった	2 めったに なかった	3 時々 あった	4 しばしば あった	5 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

問 B8. この 30 日間に、あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤を使いましたか。(○は1つ)

1 まったくない	2 1 週間に 1 日未満	3 1 週間に 1～2 日	4 1 週間に 3 日以上
--------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

【問 C. 以下はあなたご自身の心の状態に関する質問です。】

この一か月（30日間）にどのくらいの頻度で次のことがありましたか。
もっとも当てはまる番号に○を付けて下さい。

(1) 神経過敏（ちょっとした事も気になる）に感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(2) 絶望的だと感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(4) 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(5) 何をするのも骨折り（おっくう）だと感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

【質問 D. 以下はあなたがご自身の健康をどのように考えておられるかに関する質問です】

問 D1. 全体的にみて、過去1か月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。（○は1つ）

1	2	3	4	5	6
最高に良い	とても良い	よい	あまりよくない	良くない	ぜんぜん良くない

問 D2. 過去1か月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を上ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○は1つ）

1	2	3	4	5
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	体を使う日常活動が出来なかった

問 D3. 過去1か月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○は1つ）

1	2	3	4	5
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	いつもの仕事が出来なかった

問 D4. 過去1か月間に体の痛みはどのくらいありましたか。(○は1つ)

1 ぜんぜん なかった	2 かすかな 痛み	3 軽い痛み	4 中くらいの 痛み	5 強い痛み	6 非常に激しい 痛み
--------------------------	------------------------	------------------	-------------------------	------------------	--------------------------

問 D5. 過去1か月間、どのくらい元気でしたか。(○は1つ)

1 非常に 元気だった	2 かなり 元気だった	3 少し 元気だった	4 わずかに 元気だった	5 ぜんぜん 元気でなかった
--------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------------

問 D6. 過去1か月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。(○は1つ)

1 ぜんぜん 妨げられなかった	2 わずかに 妨げられた	3 少し 妨げられた	4 かなり 妨げられた	5 つきあいが 出来なかった
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------------

問 D7. 過去1か月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。(○は1つ)

1 ぜんぜん 悩まされなかった	2 わずかに 悩まされた	3 少し 悩まされた	4 かなり 悩まされた	5 非常に 悩まされた
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

問 D8. 過去1か月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などふだんの行動）が、心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。(○は1つ)

1 ぜんぜん 妨げられなかった	2 わずかに 妨げられた	3 少し 妨げられた	4 かなり 妨げられた	5 日常行う活動 が出来なかった
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------------

【質問 E. 以下はあなたの仕事のパフォーマンスに関する質問です】

※仕事のパフォーマンスとは仕事の成果やミスの少なさなどを意味します。

「0」が誰でもできるような最低の仕事のパフォーマンス、「10」がもっとも優れた労働者のパフォーマンスとして、0 から 10 までの尺度上で評価してください。(番号のどれかに○)

問 E1. あなたと似たような仕事（同じ職種・業務）をしている身の回りの労働者の普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス

【質問 G. 以下はあなたの食生活に関する質問です】

問 G. あなたの食生活の状況についてあてはまる番号を○で囲んでください。

	毎日食べる	週 6~4 日は食べる	週 1~3 日は食べる	食べない
朝食は食べますか	4	3	2	1
昼食は食べますか	4	3	2	1
夕食は食べますか	4	3	2	1
間食（おやつ）は食べますか	4	3	2	1
夜食（夕食後の間食）は食べますか	4	3	2	1
ジュースや缶コーヒーなどの 甘味飲料はどの程度飲みますか	4	3	2	1
カップ麺はどの程度食べますか	4	3	2	1
主食・主菜・副菜がそろった食事を 食べますか	4	3	2	1
お肉を食べますか	4	3	2	1
魚を食べますか	4	3	2	1
色の濃い野菜（にんじん、カボチャ、 ピーマンなど）を食べますか	4	3	2	1
色の薄い野菜（白菜、大根、キャベ ツ、玉ねぎなど）を食べますか	4	3	2	1
乳製品（ヨーグルト・チーズなど） を食べますか	4	3	2	1
果物を食べますか	4	3	2	1
漬物を食べますか	4	3	2	1
塩蔵品（塩鮭、たらこ、塩辛、佃煮 など）を食べますか	4	3	2	1

問G1. あなたは、普段エナジードリンクを飲みますか（レッドブル、モンスターエナジー、ライジン、ミラクルエナジー、サバイバーエナジー、エナジードライ、シャーク、ファイテン等）。

1	2	3	4	5
飲んだことがない	飲んだことあるが この1か月は飲んでいない	現在時々飲む (週 1-2 日)	現在よく飲む (週 3-4 日)	ほぼ毎日飲む (週 5 日以上)

問G2. あなたは、この半年の間にお酒をエナジードリンクで割って飲みましたか？

1	2	3	4
どちらも飲まない	やったことがない	時々する	いつもする

【質問 H. 以下はあなたの運動習慣に関する質問です】

以下の質問には、1回につき少なくとも10分間以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答えください。
※仕事中心に行う運動も含まれます

問 H1. 平均的な一週間では、強い身体活動（重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、

テニスのシングルスなど) を行う日は何日ありますか？

1 ある (週 日)

2 ない (⇒問 H3 へ)

問 H2. 強い身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日 時間 分

問 H3. 平均的な1週間では、**中等度**の身体活動（軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど）を行う日は何日ありますか？
歩行やウォーキングは含めないでお答えください。

1 ある (週 日)

2 ない (⇒問 H5 へ)

問 H4. 中等度の身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日 時間 分

問 H5. 平均的な1週間では、10分以上続けて**歩く**ことは何日ありますか？
ここで、**歩く**とは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩などすべてを含みます。

1 ある (週 日)

2 ない (⇒問 H7 へ)

問 H6. そのような日には、通常、一日合計してどのくらいの時間歩きますか？

1日 時間 分

問 H7. 最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といったすべての時間を含みます。なお、睡眠時間は**含めない**でください。
平日には、通常、一日合計してどのくらいの時間**座ったり寝転んだりして**過ごしますか？

1日 時間 分

【質問 I. 以下はあなたがこれまでにかかったことのあるご病気についての質問です】

問 I1. 以下の中でこれまでにかかったことのある病気はありますか。（○はいくつでも）

- | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
| 1
うつ病 | 2
不眠症 | 3
神経症 | 4
その他の
メンタル疾患 |
|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
-

問 I2. 以下の中で現在も治療中の病気はありますか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
| 1
うつ病 | 2
不眠症 | 3
神経症 | 4
その他の
メンタル疾患 |
|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
-

問 I3. 以下の中で現在内服している薬はありますか。(○はいくつでも)

- | | | | |
|-----------------|------------------|------------------|-------------------------------|
| 1
睡眠薬 | 2
抗不安薬 | 3
抗うつ薬 | 4
その他精神科や心療内科からの処方薬 |
|-----------------|------------------|------------------|-------------------------------|
-

【質問 J. 最後にあなた自身のことについてお聞かせください。】

問 J1. あなたは小学校から始まり、学校に通算で何年行きましたか。

<div style="border-right: 1px dashed black; width: 15px;"></div>	年	00	学校には行かなかった
--	---	-----------	------------

問 J2. あなたは現在、結婚されていますか。(○は1つ)

- 1 配偶者と同居している
 - 2 配偶者と別居している(単身赴任を含める)
 - 3 内縁関係(配偶者のような関係)
 - 4 死別した
 - 5 離婚した
 - 6 未婚(結婚したことがない)
 - 7 わからない
-

問 J3. 現在、一緒に住んでいるご家族(親族以外の同居人も含む)はあなたを含めて何人ですか。

<div style="border-right: 1px dashed black; width: 15px;"></div>	人	(一人の場合は、問 J5 へ)
--	---	-----------------

問 J4. 現在、一緒に住んでいる方々をすべてあげてください。(○はいくつでも)

- | | | |
|------------------|-----------------|---------------------|
| 1 配偶者 | 4 孫 | 7 その他(具体的に) |
| 2 子ども | 5 父母 | 8 わからない |
| 3 子どもの配偶者 | 6 配偶者の父母 | |
-

問 J5. 現在のあなたの職業をお聞かせください。

- | | |
|---------|---------|
| 1 1 1 | 1 1 1 |
| 2 2 2 | 2 2 2 |
| 3 3 3 | 3 3 3 |
| 4 4 4 | 4 4 4 |
| 5 5 5 | 5 5 5 |
| 6 6 6 | 6 6 6 |

【問 J5 で、4 家事専業、5 無職、以外を答えた方に】

問 J6. あなたはどのような種類の仕事をしていますか。(注:「その他」の場合はできるだけ具体的に記入して下さい)

- 1 専門・技術職…………… (医師、看護師、弁護士、教師、技術者、デザイナーなど専門的知識・技術を要するもの)
- 2 管理職…………… (企業・官公庁における課長職以上、議員、経営者など)
- 3 事務職…………… (企業・官公庁における一般事務、経理、内勤の営業など)
- 4 販売職…………… (小売・卸売店主、店員、不動産売買、保険外交、外勤のセールスなど)
- 5 サービス職…………… (理・美容師、料理人、ウェイトレス、ホームヘルパー、ビル清掃など)
- 6 生産現場・技能職… (製品製造・組立、自動車整備、建設作業員、大工、電気工事、農水産物加工など)
- 7 運輸…………… (バス・トラック・タクシー運転手、船員、郵便配達、通信士など)
- 8 保安…………… (警察官、消防官、自衛官、警備員など)
- 9 農・林・漁業…………… (農作物生産、家畜飼養、森林培養、水産物養殖、漁獲など)
- 10 その他 (具体的に)
- 11 わからない

問 J7. あなたは現在、交代制勤務をしていますか。

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| いつも夜勤 | 3 交替制勤務 | 2 交替制勤務 | 昼勤のみ |

問 J8. このアンケートに答えた日付の前の月の残業時間は約何時間でしたか。

約月 時間 00 わからない

問 J9. あなた世帯の税込み年収は、だいたいどのくらいですか。

(年金などを受けている場合やアルバイト収入がある場合は、その額も含んだ合計額でお答えください。)

- | | | |
|-----------------|---------------------|---------------------|
| 1 100 万円未満 | 5 400～600 万円未満 | 9 1,200～1,500 万円未満 |
| 2 100～200 万円未満 | 6 600～800 万円未満 | 10 1,500 万円以上 |
| 3 200～300 万円未満 | 7 800～1,000 万円未満 | 11 収入なし |
| 4 300～400 万円未満 | 8 1,000～1,200 万円未満 | 12 わからない |

質問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました。

生活や健康に関する調査（企業版 半年後自記式記入票）

「厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）

飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する調査」 研究班

- このアンケートは事業所と鳥取大学が協働して健康づくりに取り組むにあたっての研究に関するものです。
- お答えは、あてはまる回答についている数字を○でかこんでください。「その他」にあてはまる場合は、数字を○でかこみ、（ ）内に具体的な内容を記入してください。（ ）内に書ききれない時は欄外にご記入ください。
- ○をつける質問は、基本的に回答は1つです。2つ以上回答してもよい場合は、（○はいくつでも）などと表示しておりますので、それぞれ表示にしたがってお答えください。
- ご記入が終わりましたら、記入もれがないかご確認いただき、ご返送ください。

気にさわる質問があったり、同じような内容の質問をくりかえしたり、あなたご自身にあまり関係のない内容をたずねたりしますが、学術研究調査という目的をご理解いただき、最後まで1問ずつお答えください。

【質問 A. 以下は飲酒習慣に関する質問です】

問 A1. あなたは、平均するとお酒をどれくらいの頻度で飲みますか。（○は1つ）

- | | |
|------------|------------------|
| 1 毎日2回以上 | 6 1カ月に2～3日 |
| 2 毎日1回 | 7 1カ月に1日 |
| 3 1週間に5～6日 | 8 1年間に6～11日 |
| 4 1週間に3～4日 | 9 1年間に1～5日 |
| 5 1週間に1～2日 | 10 過去1年間は飲酒していない |

問 A2. この30日間で、1度に純アルコールで60グラム以上相当のお酒を飲んだことはありますか。純アルコールで60グラム以上相当とは、ビールの500ミリリットル缶で3本以上、日本酒で3合以上、焼酎で300mL（1.7合）以上です。記入例の表を参考に種類別にお答えください。（○は1つ）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 |
| 飲んだことがある | 飲んだことはない | わからない |

問 A3. ふだんお酒を飲むときには、1日にどれくらい飲みますか。記入例の表を参考に種類別にお答えください。

種 類	《記入例》 (例) 酎ハイ	(1) ビール・発泡酒	(2) 日本酒	(3) 焼 酎	(4) 酎ハイ類
量 (具体的に)	500ml 3本				
よく飲む銘柄の度数	9% ストロングゼロ				

種 類	(5) カクテル類	(6) ワイン	(7) ウイスキー類	(8) その他 (梅酒等)
量 (具体的に)				
よく飲む銘柄の度数				

問 A4. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係なく、自分自身のケガや病気のために、医療機関の救急外来を受診したことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

問 A5. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係した自分自身のケガや病気のために、医療機関の救急外来を受診したことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

問 A6. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係なく、交通事故を起こしたことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

問 A7. あなたは、過去1年間に、飲んでいる時に、誤ってけがをしたことがありますか。
けがとは、激しく転んだり、ひどく切ってしまったり、骨折したり、交通事故にあう、というようなことです。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

問 A8. あなたは、過去1年間に、お酒の飲みすぎのために、職場を休んだことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5	6
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上	職場に 行っていない

問 A9. あなたは、過去1年間に、お酒を飲んで自動車等を飲酒運転しましたか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5	6
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上	運転を することがない

問 A10. あなたの、この半年間の飲酒行動の変化で当てはまると思うものを教えてください。(○はいくつでも)

1 変化なし	2 量が増えた	4 回数(頻度)が増えた	6 酒を断った
3 量が減った	5 回数(頻度)が減った		

【質問B. 以下は睡眠に関する質問です。】

問 B1. この 30 日間に、あなたの睡眠の質を全体としてどのように評価しますか。(○は1つ)

1 非常によい	2 かなりよい	3 かなり悪い	4 非常に悪い
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

問 B2. この 30 日間に、1 日平均して何時間くらい眠りましたか。(○は1つ)

1 5時間 未満	2 5時間以上 ～6時間未満	3 6時間以上 ～7時間未満	4 7時間以上 ～8時間未満	5 8時間以上 ～9時間未満	6 9時間 以上
-----------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------

問 B3. この 30 日間に、夜、寝床につく平均時間は何時くらいでしたか。(○は1つ)

1 午後 10 時 より前	2 午後 10 以降 ～11 時より前	3 午後 11 以降 ～12 時より前	4 午前0以降 ～1時より前	5 午前1以降 ～2時より前	6 午前2時 以降
----------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

問 B4. この 30 日間に、夜、眠りにつきにくい（なかなか眠れない）ことはありましたか。(○は1つ)

1 まったく なかった	2 めったに なかった	3 時々 あった	4 しばしば あった	5 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

問 B5. この 30 日間に、朝、起床する平均時間は何時くらいでしたか。(○は1つ)

1 午前5時 より前	2 午前5以降 ～6時より前	3 午前6以降 ～7時より前	4 午前7以降 ～8時より前	5 午前8以降 ～9時より前	6 午前9時 以降
-------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

問 B6. この 30 日間に、夜、いったん眠ってから目がさめましたか（夜中に目がさめましたか）。(○は1つ)

1 まったく なかった	2 めったに なかった	3 時々 あった	4 しばしば あった	5 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

問 B7. この 30 日間に、朝早く（明け方）目がさめてしまい、もう一度眠ることが難しいことがありましたか。
(○は1つ)

1 まったく なかった	2 めったに なかった	3 時々 あった	4 しばしば あった	5 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

問 B8. この 30 日間に、あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤を使いましたか。(○は1つ)

1 まったくない	2 1 週間に 1 日未満	3 1 週間に 1～2 日	4 1 週間に 3 日以上
--------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

【問 C. 以下はあなたご自身の心の状態に関する質問です。】

この一か月（30日間）にどのくらいの頻度で次のことがありましたか。
もっとも当てはまる番号に○を付けて下さい。

(1) 神経過敏（ちょっとした事も気になる）に感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(2) 絶望的だと感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(4) 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(5) 何をするのも骨折り（おっくう）だと感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

【質問 D. 以下はあなたがご自身の健康をどのように考えておられるかに関する質問です】

問 D1. 全体的にみて、過去1か月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。（○は1つ）

1	2	3	4	5	6
最高に良い	とても良い	よい	あまりよくない	良くない	ぜんぜん良くない

問 D2. 過去1か月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を上ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○は1つ）

1	2	3	4	5
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	体を使う日常活動が出来なかった

問 D3. 過去1か月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○は1つ）

1	2	3	4	5
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	いつもの仕事が出来なかった

問 D4. 過去1か月間に体の痛みはどのくらいありましたか。(○は1つ)

1 ぜんぜん なかった	2 かすかな 痛み	3 軽い痛み	4 中くらいの 痛み	5 強い痛み	6 非常に激しい 痛み
--------------------------	------------------------	------------------	-------------------------	------------------	--------------------------

問 D5. 過去1か月間、どのくらい元気でしたか。(○は1つ)

1 非常に 元気だった	2 かなり 元気だった	3 少し 元気だった	4 わずかに 元気だった	5 ぜんぜん 元気でなかった
--------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------------

問 D6. 過去1か月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。(○は1つ)

1 ぜんぜん 妨げられなかった	2 わずかに 妨げられた	3 少し 妨げられた	4 かなり 妨げられた	5 つきあいが 出来なかった
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------------

問 D7. 過去1か月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。(○は1つ)

1 ぜんぜん 悩まされなかった	2 わずかに 悩まされた	3 少し 悩まされた	4 かなり 悩まされた	5 非常に 悩まされた
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

問 D8. 過去1か月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などふだんの行動）が、心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。(○は1つ)

1 ぜんぜん 妨げられなかった	2 わずかに 妨げられた	3 少し 妨げられた	4 かなり 妨げられた	5 日常行う活動 が出来なかった
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------------

【質問 E. 以下はあなたの仕事のパフォーマンスに関する質問です】

※仕事のパフォーマンスとは仕事の成果やミスの少なさなどを意味します。

「0」が誰でもできるような最低の仕事のパフォーマンス、「10」がもっとも優れた労働者のパフォーマンスとして、0 から 10 までの尺度上で評価してください。(番号のどれかに○)

問 E1. あなたと似たような仕事（同じ職種・業務）をしている身の回りの労働者の普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス

問E2. 過去1~2年のあなたの普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス

問E3. 過去4週間（28日間）の間のあなたの総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス

【質問F. 以下はタバコに関する質問です】

問F1. あなたは、現在紙巻タバコを吸っていますか（今までのタイプのタバコ）。（○は一つ）

- | | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 毎日吸う | ときどき吸う | やめた | 以前から吸わない |



平均すると1日に何本ぐらいたばこを吸っていますか。（注：「1本未満」の場合は「1本」と記入する）

本ぐらい

問 F2. あなたは、今までに加熱式タバコを一口でも吸ったことがありますか。（加熱式たばことは、アイコス（iQOS）、グロー(glo)、プルームテック (Ploom TECH) のいずれかの商品です）（○は1つ）

- | | | |
|----------|----------------------------|----------|
| 1 | 2 | 3 |
| 吸ったことはない | 吸ったことはあるが、
ここ1ヵ月は吸っていない | 現在、吸っている |
-

問 F3. あなたは、今までに電子タバコを一口でも吸ったことがありますか。（電子タバコとは、フレヴォ (FLEVO)、ビタフル(VITAFUL)、エミリ (EMILI)、Dr. VAPE、C-Tec、eGo-AIO や iSTICK などの商品のことです）（○は1つ）

- | | | |
|----------|----------------------------|----------|
| 1 | 2 | 3 |
| 吸ったことはない | 吸ったことはあるが、
ここ1ヵ月は吸っていない | 現在、吸っている |
-

問 F4. あなたの、半年間の喫煙行動の変化で当てはまると思うものを教えてください。（○はいくつでも）

- | | |
|--|--|
| 1 変化なし
3 紙巻きたばこの本数減った
4 紙巻きたばこの頻度が増えた
5 紙巻きたばこの頻度が減った
10 紙巻、加熱、電子タバコの全てを使っている | 2 紙巻きたばこの本数増えた
6 完全に加熱式たばこに切り替えた
7 完全に電子タバコに切り替えた
8 電子タバコと紙巻きたばこを使うようにした
9 加熱式バコと紙巻きたばこを使うようにした |
|--|--|
-

【質問 G. 以下はあなたの食生活に関する質問です】

問 G. あなたの食生活の状況についてあてはまる番号を○で囲んでください。

	毎日食べる	週 6~4 日は食べる	週 1~3 日は食べる	食べない
朝食は食べますか	4	3	2	1
昼食は食べますか	4	3	2	1
夕食は食べますか	4	3	2	1
間食（おやつ）は食べますか	4	3	2	1
夜食（夕食後の間食）は食べますか	4	3	2	1
ジュースや缶コーヒーなどの 甘味飲料はどの程度飲みますか	4	3	2	1
カップ麺はどの程度食べますか	4	3	2	1
主食・主菜・副菜がそろった食事を 食べますか	4	3	2	1
お肉を食べますか	4	3	2	1
魚を食べますか	4	3	2	1
色の濃い野菜（にんじん、カボチャ、 ピーマンなど）を食べますか	4	3	2	1
色の薄い野菜（白菜、大根、キャベ ツ、玉ねぎなど）を食べますか	4	3	2	1
乳製品（ヨーグルト・チーズなど） を食べますか	4	3	2	1
果物を食べますか	4	3	2	1
漬物を食べますか	4	3	2	1
塩蔵品（塩鮭、たらこ、塩辛、佃煮 など）を食べますか	4	3	2	1

問 G1. あなたは、普段エナジードリンクを飲みますか（レッドブル、モンスターエナジー、ライジン、ミラクルエナジー、サバイバーエナジー、エナジードライ、シャーク、ファイテン等）。

1	2	3	4	5
飲んだことがない	飲んだことがあるが この 1 か月は飲んでいない	現在時々飲む (週 1-2 日)	現在よく飲む (週 3-4 日)	ほぼ毎日飲む (週 5 日以上)

問 G2. あなたは、この半年の間にお酒をエナジードリンクで割って飲みましたか？

1	2	3	4
どちらも飲まない	やったことがない	時々する	いつもする

【質問 H. 以下はあなたの運動習慣に関する質問です】

以下の質問には、1 回につき少なくとも 10 分間以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答えください。
※仕事中心に行う運動も含まれます

問 H1. 平均的な一週間では、強い身体活動（重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、

テニスのシングルスなど) を行う日は何日ありますか？

1 ある (週 日)

2 ない (⇒問 H3 へ)

問 H2. 強い身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日 時間 分

問 H3. 平均的な1週間では、**中等度**の身体活動（軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど）を行う日は何日ありますか？
歩行やウォーキングは含めないでお答えください。

1 ある (週 日)

2 ない (⇒問 H5 へ)

問 H4. 中等度の身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日 時間 分

問 H5. 平均的な1週間では、10分以上続けて**歩く**ことは何日ありますか？
ここで、**歩く**とは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩などすべてを含みます。

1 ある (週 日)

2 ない (⇒問 H7 へ)

問 H6. そのような日には、通常、一日合計してどのくらいの時間歩きますか？

1日 時間 分

問 H7. 最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といったすべての時間を含みます。なお、睡眠時間は**含めない**でください。
平日には、通常、一日合計してどのくらいの時間**座ったり寝転んだり**して過ごしますか？

1日 時間 分

【質問 J. 最後にあなた自身のことについてお聞かせください。】

問 J7. あなたは現在、交代制勤務をしていますか。

1	2	3	4
いつも夜勤	3 交代制勤務	2 交代制勤務	昼勤のみ

問 J8. このアンケートに答えた日付の前の月の残業時間は約何時間でしたか。

(残業がなければ0をご記入ください)

約月

--	--	--

 時間 **00** わからない

質問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました。

被保険者番号： _____

2018年 10月

生活や健康に関する調査（企業版 1年後自記式記入票）

「厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）

飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する調査」 研究班

- このアンケートは事業所と鳥取大学が協働して健康づくりに取り組むにあたっての研究に関するものです。
- お答えは、あてはまる回答についている数字を○でかこんでください。「その他」にあてはまる場合は、数字を○でかこみ、（ ）内に具体的な内容を記入してください。（ ）内に書ききれない時は欄外にご記入ください。
- ○をつける質問は、基本的に回答は1つです。2つ以上回答してもよい場合は、（○はいくつでも）などと表示しておりますので、それぞれ表示にしたがってお答えください。
- ご記入が終わりましたら、記入もれがないかご確認いただき、ご返送ください。

気にさわる質問があったり、同じような内容の質問をくりかえしたり、あなたご自身にあまり関係のない内容をたずねたりしますが、学術研究調査という目的をご理解いただき、最後まで1問ずつお答えください。

【質問 A. 以下は飲酒習慣に関する質問です】

問 A1. あなたは、平均するとお酒をどれくらいの頻度で飲みますか。（○は1つ）

- | | |
|------------|------------------|
| 1 毎日2回以上 | 6 1カ月に2～3日 |
| 2 毎日1回 | 7 1カ月に1日 |
| 3 1週間に5～6日 | 8 1年間に6～11日 |
| 4 1週間に3～4日 | 9 1年間に1～5日 |
| 5 1週間に1～2日 | 10 過去1年間は飲酒していない |

問 A2. この30日間で、1度に純アルコールで60グラム以上相当のお酒を飲んだことはありますか。純アルコールで60グラム以上相当とは、ビールの500ミリリットル缶で3本以上、日本酒で3合以上、焼酎で300mL（1.7合）以上です。記入例の表を参考に種類別にお答えください。（○は1つ）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 |
| 飲んだことがある | 飲んだことはない | わからない |

問 A3. ふだんお酒を飲むときには、1日にどれくらい飲みますか。記入例の表を参考に種類別にお答えください。

種 類	《記入例》 (例) 酎ハイ	(1) ビール・発泡酒	(2) 日本酒	(3) 焼 酎	(4) 酎ハイ類
量 (具体的に)	500ml 3本				
よく飲む銘柄の度数	9% ストロングゼロ				

種 類	(5) カクテル類	(6) ワイン	(7) ウイスキー類	(8) その他 (梅酒等)
量 (具体的に)				
よく飲む銘柄の度数				

問 A4. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係なく、自分自身のケガや病気のために、医療機関の救急外来を受診したことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

問 A5. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係した自分自身のケガや病気のために、医療機関の救急外来を受診したことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

問 A6. あなたは、過去1年間に、飲酒に関係なく、交通事故を起こしたことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

問 A7. あなたは、過去1年間に、飲んでいる時に、誤ってけがをしたことがありますか。
けがとは、激しく転んだり、ひどく切ってしまったり、骨折したり、交通事故にあう、というようなことです。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上

問 A8. あなたは、過去1年間に、お酒の飲みすぎのために、職場を休んだことがありますか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5	6
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上	職場に 行っていない

問 A9. あなたは、過去1年間に、お酒を飲んで自動車等を飲酒運転しましたか。あれば、その回数を教えてください。(○は1つ)

1	2	3	4	5	6
今まで一度もない	過去にはあるが ここ1年はない	1回	2～4回	5回以上	運転を することがない

問 A10. あなたの、この半年間の飲酒行動の変化で当てはまると思うものを教えてください。(○はいくつでも)

1 変化なし	2 量が増えた	4 回数(頻度)が増えた	6 酒を断った
3 量が減った	5 回数(頻度)が減った		

【質問B. 以下は睡眠に関する質問です。】

問 B1. この 30 日間に、あなたの睡眠の質を全体としてどのように評価しますか。(○は1つ)

1 非常によい	2 かなりよい	3 かなり悪い	4 非常に悪い
-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

問 B2. この 30 日間に、1 日平均して何時間くらい眠りましたか。(○は1つ)

1 5時間 未満	2 5時間以上 ～6時間未満	3 6時間以上 ～7時間未満	4 7時間以上 ～8時間未満	5 8時間以上 ～9時間未満	6 9時間 以上
-----------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------

問 B3. この 30 日間に、夜、寝床につく平均時間は何時くらいでしたか。(○は1つ)

1 午後 10 時 より前	2 午後 10 以降 ～11 時より前	3 午後 11 以降 ～12 時より前	4 午前0以降 ～1時より前	5 午前1以降 ～2時より前	6 午前2時 以降
----------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

問 B4. この 30 日間に、夜、眠りにつきにくい（なかなか眠れない）ことはありましたか。(○は1つ)

1 まったく なかった	2 めったに なかった	3 時々 あった	4 しばしば あった	5 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

問 B5. この 30 日間に、朝、起床する平均時間は何時くらいでしたか。(○は1つ)

1 午前5時 より前	2 午前5以降 ～6時より前	3 午前6以降 ～7時より前	4 午前7以降 ～8時より前	5 午前8以降 ～9時より前	6 午前9時 以降
-------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

問 B6. この 30 日間に、夜、いったん眠ってから目がさめましたか（夜中に目がさめましたか）。(○は1つ)

1 まったく なかった	2 めったに なかった	3 時々 あった	4 しばしば あった	5 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

問 B7. この 30 日間に、朝早く（明け方）目がさめてしまい、もう一度眠ることが難しいことがありましたか。
(○は1つ)

1 まったく なかった	2 めったに なかった	3 時々 あった	4 しばしば あった	5 常に あった
--------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------------

問 B8. この 30 日間に、あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤を使いましたか。(○は1つ)

1 まったくない	2 1 週間に 1 日未満	3 1 週間に 1～2 日	4 1 週間に 3 日以上
--------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

【問 C. 以下はあなたご自身の心の状態に関する質問です。】

この一か月（30日間）にどのくらいの頻度で次のことがありましたか。
もっとも当てはまる番号に○を付けて下さい。

(1) 神経過敏（ちょっとした事も気になる）に感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(2) 絶望的だと感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(4) 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(5) 何をするのも骨折り（おっくう）だと感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか

0	1	2	3	4
まったくない	すこしだけ	ときどき	たいてい	いつも

【質問 D. 以下はあなたがご自身の健康をどのように考えておられるかに関する質問です】

問 D1. 全体的にみて、過去1か月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。（○は1つ）

1	2	3	4	5	6
最高に良い	とても良い	よい	あまりよくない	良くない	ぜんぜん良くない

問 D2. 過去1か月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を上ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○は1つ）

1	2	3	4	5
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	体を使う日常活動が出来なかった

問 D3. 過去1か月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。（○は1つ）

1	2	3	4	5
ぜんぜん妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	いつもの仕事が出来なかった

問 D4. 過去1か月間に体の痛みはどのくらいありましたか。(○は1つ)

1 ぜんぜん なかった	2 かすかな 痛み	3 軽い痛み	4 中くらいの 痛み	5 強い痛み	6 非常に激しい 痛み
--------------------------	------------------------	------------------	-------------------------	------------------	--------------------------

問 D5. 過去1か月間、どのくらい元気でしたか。(○は1つ)

1 非常に 元気だった	2 かなり 元気だった	3 少し 元気だった	4 わずかに 元気だった	5 ぜんぜん 元気でなかった
--------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------------

問 D6. 過去1か月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。(○は1つ)

1 ぜんぜん 妨げられなかった	2 わずかに 妨げられた	3 少し 妨げられた	4 かなり 妨げられた	5 つきあいが 出来なかった
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------------

問 D7. 過去1か月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。(○は1つ)

1 ぜんぜん 悩まされなかった	2 わずかに 悩まされた	3 少し 悩まされた	4 かなり 悩まされた	5 非常に 悩まされた
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

問 D8. 過去1か月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などふだんの行動）が、心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。(○は1つ)

1 ぜんぜん 妨げられなかった	2 わずかに 妨げられた	3 少し 妨げられた	4 かなり 妨げられた	5 日常行う活動 が出来なかった
------------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------------

【質問 E. 以下はあなたの仕事のパフォーマンスに関する質問です】

※仕事のパフォーマンスとは仕事の成果やミスの少なさなどを意味します。

「0」が誰でもできるような最低の仕事のパフォーマンス、「10」がもっとも優れた労働者のパフォーマンスとして、0 から 10 までの尺度上で評価してください。(番号のどれかに○)

問E1. あなたと似たような仕事（同じ職種・業務）をしている身の回りの労働者の普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス

問E2. 過去1~2年のあなたの普段のパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス

問E3. 過去4週間（28日間）の間のあなたの総合的なパフォーマンスをあなたはどのように評価しますか。

0 から 10 までの尺度上で評価してください。

最低のパフォーマンス 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 最高のパフォーマンス

【質問F. 以下はタバコに関する質問です】

問F1. あなたは、現在紙巻タバコを吸っていますか（今までのタイプのタバコ）。（○は一つ）

1 毎日吸う 2 ときどき吸う 3 やめた 4 以前から吸わない



平均すると1日に何本ぐらいたばこを吸っていますか。（注：「1本未満」の場合は「1本」と記入する）

本ぐらい

問 F2. あなたは、今までに加熱式タバコを一口でも吸ったことがありますか。（加熱式たばことは、アイコス（iQOS）、グロー(glo)、プルームテック (Ploom TECH)のいずれかの商品です）（○は1つ）

1 吸ったことはない 2 吸ったことはあるが、
ここ1ヵ月は吸っていない 3 現在、吸っている

問 F3. あなたは、今までに電子タバコを一口でも吸ったことがありますか。（電子タバコとは、フレヴォ (FLEVO)、ビタフル(VITAFUL)、エミリ (EMILI)、Dr. VAPE、C-Tec、eGo-AIO や iSTICK などの商品のことです）（○は1つ）

1 吸ったことはない 2 吸ったことはあるが、
ここ1ヵ月は吸っていない 3 現在、吸っている

問 F4. あなたの、半年間の喫煙行動の変化で当てはまると思うものを教えてください。（○はいくつでも）

- 1 変化なし 2 紙巻きたばこの本数増えた 6 完全に加熱式たばこに切り替えた
 - 3 紙巻きたばこの本数減った 7 完全に電子タバコに切り替えた
 - 4 紙巻きたばこの頻度が増えた 8 電子タバコと紙巻きたばこを使うようにした
 - 5 紙巻きたばこの頻度が減った 9 加熱式バコと紙巻きたばこを使うようにした
 - 10 紙巻、加熱、電子タバコの全てを使っている
-

【質問 G. 以下はあなたの食生活に関する質問です】

問 G. あなたの食生活の状況についてあてはまる番号を○で囲んでください。

	毎日食べる	週 6~4 日は食べる	週 1~3 日は食べる	食べない
朝食は食べますか	4	3	2	1
昼食は食べますか	4	3	2	1
夕食は食べますか	4	3	2	1
間食（おやつ）は食べますか	4	3	2	1
夜食（夕食後の間食）は食べますか	4	3	2	1
ジュースや缶コーヒーなどの 甘味飲料はどの程度飲みますか	4	3	2	1
カップ麺はどの程度食べますか	4	3	2	1
主食・主菜・副菜がそろった食事を 食べますか	4	3	2	1
お肉を食べますか	4	3	2	1
魚を食べますか	4	3	2	1
色の濃い野菜（にんじん、カボチャ、 ピーマンなど）を食べますか	4	3	2	1
色の薄い野菜（白菜、大根、キャベ ツ、玉ねぎなど）を食べますか	4	3	2	1
乳製品（ヨーグルト・チーズなど） を食べますか	4	3	2	1
果物を食べますか	4	3	2	1
漬物を食べますか	4	3	2	1
塩蔵品（塩鮭、たらこ、塩辛、佃煮 など）を食べますか	4	3	2	1

問 G1. あなたは、普段エナジードリンクを飲みますか（レッドブル、モンスターエナジー、ライジン、ミラクルエナジー、サバイバーエナジー、エナジードライ、シャーク、ファイテン等）。

1	2	3	4	5
飲んだことがない	飲んだことがあるが この1か月は飲んでいない	現在時々飲む (週 1-2 日)	現在よく飲む (週 3-4 日)	ほぼ毎日飲む (週 5 日以上)

問 G2. あなたは、この半年の間にお酒をエナジードリンクで割って飲みましたか？

1	2	3	4
どちらも飲まない	やったことがない	時々する	いつもする

【質問 H. 以下はあなたの運動習慣に関する質問です】

以下の質問には、1回につき少なくとも10分間以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答えください。
※仕事中心に行う運動も含まれます

問 H1. 平均的な一週間では、強い身体活動（重い荷物の運搬、自転車坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど）を行う日は何日ありますか？

1 ある (週 日)

2 ない (⇒問 H3 へ)

問 H2. 強い身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日 時間 分

問 H3. 平均的な1週間では、**中等度**の身体活動（軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど）を行う日は何日ありますか？
歩行やウォーキングは含めないでお答えください。

1 ある (週 日)

2 ない (⇒問 H5 へ)

問 H4. 中等度の身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日 時間 分

問 H5. 平均的な1週間では、10分以上続けて**歩く**ことは何日ありますか？

ここで、**歩く**とは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩などすべてを含みます。

1 ある (週 日)

2 ない (⇒問 H7 へ)

問 H6. そのような日には、通常、一日合計してどのくらいの時間歩きますか？

1日 時間 分

問 H7. 最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といったすべての時間を含みます。なお、睡眠時間は**含めない**でください。
平日には、通常、一日合計してどのくらいの時間**座ったり寝転んだりして**過ごしますか？

1日 時間 分

【質問J. 最後にあなた自身のことについてお聞かせください。】

問 J7. あなたは現在、交代制勤務をしていますか。

1	2	3	4
いつも夜勤	3 交替制勤務	2 交替制勤務	昼勤のみ

問 J8. このアンケートに答えた日付の前の月の残業時間は約何時間でしたか。

約月

--	--	--

 時間 **00** わからない

質問は以上です。ご協力いただき誠にありがとうございました。

日本の思春期における主観的幸福と睡眠障害の関係に関する研究

研究分担者 大塚雄一郎、兼板佳孝、井谷 修、地家真紀
日本大学医学部 社会医学系公衆衛生学分野

研究要旨

思春期の睡眠問題は、現在および将来の身体的および精神的健康に関連するため、公衆衛生上の重要な問題である。さらに、主観的な幸福感も人生の主要な目標と見なされている。日本は経済的に豊かな国であるが、日本の若者の間で報告されている主観的な幸福のレベルは相対的に低いと報告されている。そのため、本研究は、日本の思春期における主観的な幸福と睡眠障害の関係を調べることを目的とした。全国の中学校10,325校、高等学校4,907校のうち中学校98校、高等学校86校を抽出して横断調査を行った。調査時期は2017年12月～2018年2月末に行った。抽出方法は1段クラスター比例確率抽出であった中学校は48校（回答率49%）、高等学校は55校（回答率64%）、合計103校（56%）から協力が得られた。調査票は64,417通（中学22,275通、高校42,142通）から回答があった。すべての項目が無回答の者に加え、学年と年齢の両方が無回答の者2名を除き、64,329通を解析対象とした。結果は、報告された主観的幸福のスコアが様々な睡眠障害（不眠症、短時間睡眠、悪い睡眠の質）の有病率と強く関連していることを示した。多変量ロジスティック回帰分析の結果から、主観的幸福スコアと各睡眠問題との間に量反応関係が観察された。これらの結果から、学校関係者は、主観的な幸福と良好な睡眠衛生の両者の重要性について生徒に対して、教育する必要があると示唆された

A. 研究目的

思春期の睡眠障害は、主要な健康問題として国際的に認識されている。先行研究では、思春期の睡眠問題の有病率は11%から30%にのぼると報告されている[1, 2]。2006年の全国調査で、日本の思春期における不眠症の有病率は23.5%であった[3]。青年期の不眠症や短時間睡眠などの睡眠問題は、肥満、インスリン抵抗性、および心血管異常のリスクなどとの関連がある[4, 5, 6]。また、睡眠問題は不安、うつ病、自殺行動、注意障害などのメンタルヘルス問題のリスクを高める[7, 8, 9]。したがって、睡眠問題は、思春期の現在および将来の身体的および精神的健康に関連する重要な公衆衛生問題の1つである。

一方、主観的な幸福もまた世界中の学者や政策立案者から広く注目を集めている概念である。

経済協力開発機構（OECD）は、日本の15歳の学生の主観的幸福度のレベルが47か国中42か国[10]であると報告している。思春期の主観的幸福度レベルは、身体活動、食習慣、喫煙、飲酒などのライフスタイル行動に関連し[11, 12]、問題のあるインターネットの使用率とも負の相関がある[13]。

先行研究における主観的な幸福と睡眠問題の関連性については、主観的な幸福と睡眠時間の関係はJカーブ型であることや1日平均8時間睡眠を報告した女性は、全般的に幸せであると報告されている[14]。

しかしながら、これまでの研究は主に成人集団に焦点を当てており、思春期の主観的な幸福と睡眠障害との関連についての研究は限られている[15]。そのため、本研究では、3つの異

なる睡眠問題を使用して、思春期の主観的幸福と睡眠問題の関係を検討した。

B. 研究方法

調査対象者と標本抽出

我々はこれまで日本人の中高校生を対象に、喫煙や飲酒、食習慣、精神的健康状態、睡眠といった生活習慣や健康状態に関する横断的な全国調査を複数回行っている。

全国の中学校 10,325 校、高等学校 4,907 校のうち中学校 98 校、高等学校 86 校を抽出して調査を行った。調査時期は 2017 年 12 月～2018 年 2 月末であった。本研究では、層化 1 段抽出法を用いて、日本を地方ブロックに分割し、各ブロックから無作為に学校を抽出した。各ブロックにおけるサンプリングバイアスを避けるために各地域ブロックを層とする層化抽出が行われた。その結果、131 の中学校と 113 の高等学校が抽出され、これらの学校のすべての生徒が本研究の調査対象者であった。

調査手続き

各対象校の校長に対し、在籍生徒数と同数の調査票と封筒、そして依頼状を送付し、文章で調査協力を依頼した。調査協力を同意をした学校では、各クラス担任教師から生徒に質問票が配布された。調査回答者の個人情報の保護、率直な回答を収集するため、「回答は教師が見ることがない」ということが調査用に調査用紙に明記された。また、生徒たちは回答後、各自が記入済みの質問票を配布された封筒に厳封するよう教示された。調査票の回収と郵送は、調査の手順書に従い教師が行った。厳封された回答済み調査用紙は、日本大学医学部社会医学系公衆衛生学分野に郵送され、そこで初めて開封された。なお、本調査は、鳥取大学医学部倫理委員会の承認を得てから実施された。

回収率と有効回答

中学校は 48 校（回答率 49%）、高等学校は 55 校（回答率 64%）、合計 103 校（56%）から協力が得られた。調査票は 64,417 通（中学 22,275 通、高校 42,142 通）から回答があった。すべての項目が無回答の者に加え、学年と年齢の両方が無回答の者 2 名を除き、64,329 通を解析対象とした。回収された質問票のうち、性別・学年が特定できなかった、もしくは矛盾回答が存在したものの 1,005 を除外した全 98,411 の質問票を解析対象とした。

質問票の構成

質問票は大別して、(1)人口統計変数、(2)喫煙・飲酒を含む生活習慣、(3)日常生活習慣、(4)精神的健康状態、(5)排便頻度、(6)主観的な幸福度に関する項目群から構成された。

人口統計変数

人口統計変数として、性別、校種（中学校、高等学校）、学年に関する項目が設定された。

日常生活習慣

生活習慣に関する質問として、生徒の朝食摂取状況（毎日食べる／ときどき食べる／ほとんど食べない）と部活動への参加状況（積極的に参加している／消極的に参加している／参加していない）に関する項目が設定された。さらに、喫煙習慣を確認するために「この 30 日間に何日タバコを吸いましたか？」という質問項目が設定された。この質問に対して「1 日以上」を回答したものは、「喫煙あり」として定義された。同様に、飲酒習慣を確認するために「この 30 日間に、少しでもお酒を飲んだ日は合計何日になりますか？」という質問項目を設定し、「1 日以上」を回答した者は、「飲酒あり」として定義された。

睡眠問題

睡眠状態に関する項目は、睡眠時間、主観的な睡眠評価、不眠症状から構成され、睡眠の障害状況は、これらの項目群から推定された。睡眠時間の確認には「この 30 日間に、1 日平均して何時間くらい眠りましたか？（回答肢：5 時

間未満、5 - 6 時間未満、6 - 7 時間未満、7 - 8 時間未満、8 - 9 時間未満、9 時間以上)」という項目が設定された。主観的な睡眠評価に関する項目として「この 30 日間に、あなたの睡眠の質を全体としてどのように評価しますか？（回答肢：非常によい、かなりよい、かなりわるい、非常にわるい）」という項目が設定され、「かなりわるい」もしくは「非常にわるい」と回答したものを「主観的睡眠の質の悪いもの」と定義した。

過去 1 ヶ月間の不眠症状経験を確認するため以下の 3 つの質問が設定された。最初の質問は入眠困難症状に関するものであり「この 30 日間に、夜、眠りにつきにくい（なかなか眠れない）ことはありましたか？」というものであった。第 2 の質問は「この 30 日間に、夜、いったん眠ってから目がさめましたか（夜中に目がさめましたか）？」というものであった。最後の質問は「この 30 日間に、朝早く（明け方）目が覚めてしまい、もう一度眠ることが難しかったことがありますか？」というものであった。これらの質問に関しては、5 つの回答肢（まったくなかった、めったになかった、時々あった、しばしばあった、常にあった）が設定してある。先行研究 13、17 を参考に、「しばしばあった」もしくは「常にあった」と回答した場合には、これらの症状（入眠困難、中途覚醒、早朝覚醒）が「あり」と定義した。

インターネットの利用状況を評価するために、Young のインターネットに関する質問票（YDQ）を使用した、本研究ではインターネットの過剰使用は、YDQ に関する質問の 5 つ以上に対する肯定的な答えとして定義した。

学校生活に関して、次の 2 つの質問を行った。

1. 「将来の進路をどのように考えていますか？」選択肢として高校、専門学校、短大、大学、大学院、現在の学校を卒業して就職する、まだ決まっていないという項目が設定された。「大学」または「大学院」を選択した者を大学への進学を希望した生徒と定義した。

2. 「学校は楽しいですか？」選択肢として、楽しい、どちらとも言えない、楽しくないの 3 つが設定された。

精神的健康状態

精神的健康状態を評価するために「抑うつ・不安」と「肯定的な感情の減退」の 2 つの独立した因子構造からなる 12 項目版 General Health Questionnaire (GHQ-12) から、各因子を最も反映している 1 項目ずつを抽出した。「抑うつ・不安」因子に関する項目は、「この 30 日間に、いつもより気が重くて落ち込むことはありましたか？（回答肢：まったくなかった、あまりなかった、あった、たびたびあった）」という質問であった。「肯定的な感情の減退」因子に関する項目は、「この 30 日間に、いつもより日常生活を楽しく送ることが、できましたか？（回答肢：できた、いつもと変わらなかった、できなかった、まったくできなかった）」であった。それぞれの質問の 4 つの選択肢のうち症状の程度が低い方の 2 つの回答肢を 0（症状なし）、高い方の回答肢を 1（症状あり）と定義した。

主観的幸福感

主観的幸福感を評価するために、“現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を 10 点、「とても不幸」を 0 点とすると、何点くらいになると思いますか。”という質問を行った。本研究では主観的な不幸福感を 3 点以下と答えた者とした。

統計解析

まず、 χ^2 検定を使用して性別ごとに各睡眠問題の有病率と 95% 信頼区間 (CI) を計算した。次に、主観的な幸福感的スコアごとに、各睡眠問題の有病率を計算した。最後に、多変量ロジスティック回帰分析を実施し、各睡眠問題における主観的な幸福感的調整オッズ比 (OR) を計算した。多変数ロジスティック回帰分析の説明変数には、基本的な人口統計学的特性（性別と学校の学年）、ライフスタイル行動（朝食を食

べる、クラブへの参加、飲酒習慣、喫煙習慣、インターネットの使用、および将来の方向性)、および精神的健康状態を投入した。データが欠落している参加者は分析から除外した。有意水準を $P < 0.01$ に設定し、すべての解析には IBM SPSS Statistics 22 for Windows を使用した。

C. 研究結果

研究対象者の特徴

表 1 は、参加者の人口統計を性別ごとに示した。最も低い主観的幸福スコア (0~2) は、男子生徒では 5.6%、女子生徒では 4.4%であった。最高の主観的幸福スコア (9-10) は、男子生徒の 19.5%、女子生徒の 20.2%に認められた。一般的に、女子は男子よりも主観的幸福スコアが高い傾向にあった。ほとんどの男女は毎日朝食を食べた (それぞれ 81.2%と 85.2%)。多くの男女とも喫煙も飲酒もしませんでした (それぞれ 97.5%と 98.9%; 93.8%と 95.3%)。しかし、男子生徒の 48.1%と女子生徒の 59.2%はメンタルヘルスが悪いと報告し、男子生徒の 12.2%と女子生徒の 17.1%はインターネットの問題使用を認めた。

主観的な不幸福感の有病率

表 2 は、性別ごとの各睡眠問題の有病率を示した。不眠症の有病率は 19.3% (男子:18.7%、女子:20.1%)、6 時間未満の短時間睡眠者は 30.1% (男性:28.4%、女性:32.0%)、悪い睡眠の質は 37.3% (男性:36.3%、女性 38.5%)であった。すべての睡眠障害で性差が見られた。

各睡眠問題と主観的な幸福スコアの関係

図 1 は、各睡眠問題と主観的な幸福スコアの関係を示した。睡眠問題と主観的な幸福のスコアの間には量反応関係が見られた。最も低い主観的幸福度グループ (0~2) の中で、不眠症、短時間睡眠、および悪い睡眠の質の有病率は、それぞれ 40.0%、49.5%、および 62.2%であっ

た。一方、最高の主観的幸福度グループ (9-10) の中で、不眠症、短時間睡眠、および悪い睡眠の質の有病率は、それぞれ 13.6%、23.7%、および 23.7%であった。

表 4 は、人口統計、生活習慣行動、メンタルヘルスなどの変数を調整した後の、各睡眠問題と主観的幸福の間に関連性を示した。最高の主観的幸福スコアを報告した生徒と比較して、最低の主観的幸福スコアを報告した生徒は、不眠症の調整オッズ比が 2.64 倍 (95%CI : 2.41-2.90、 $p < 0.001$)、短時間睡眠においては調整オッズ比 3.27 倍 (95%CI : 2.99-3.57、 $p < 0.001$)、睡眠の質が悪い場合は 2.48 倍 (95%CI : 2.27-2.70、 $p < 0.001$) 高くなった。したがって、主観的幸福スコアが低いほど、各睡眠問題の調整オッズ比が高くなることを示した。

D. 考察

本研究は、日本の思春期における主観的幸福と睡眠障害との関連を調査した全国初の代表的な横断的研究である。具体的には、主観的幸福のレベルが低い生徒ほど、主観的幸福のレベルが高い青年と比較して、不眠症、SSD、睡眠の質の低下など、睡眠障害の有病率が高いことがわかった。

主観的幸福スコアの低下は、不眠症、SSD、および睡眠の質の悪さに有意に関連していた。以前の横断的研究では、主観的幸福度の低下は睡眠障害のリスクの上昇と関連していたことが示されていた [16, 17, 18, 19]。たとえば、不眠症の人は、不眠症でない人と比較して、自分を不幸だと表現する確率が 3.27 倍高かった [19]。対照的に、750 人のアメリカの青年を対象とした横断研究では、主観的な幸福は睡眠時間と有意な相関を示したが、睡眠不足とは相関しなかった [20]。日本の思春期の横断研究では学校生活における満足度に対して、就寝時間が遅い (真夜中以降の) 生徒の調整オッズ比は就寝時間が早い生徒のその 1.45 倍であることがわかった [21]。短時間睡眠は就寝時間の

遅延と強く関連しているため[22]、これらの結果は本研究の調査結果を支持するものと考えられる。

本研究結果は、睡眠問題に対して主観的幸福スコアが用量反応関係を持つことを示した。つまり、主観的幸福スコアが低いほど、睡眠障害のオッズ比は高くなる。主観的幸福感は心血管機能[23]、免疫システムの強さ[24]、生存率[14]、生活の質[24]などの分野で健康への悪影響に関連すると報告されているため、この発見は重要である。さらに、主観的幸福は、メンタルヘルスへの相互作用効果のために広く研究されてきた[25]。例えば、より高いレベルの主観的幸福は、うつ病の防御因子として役立つ[26]。本研究結果が示唆するように、主観的な幸福は人生の目標に関連する主要な公衆衛生上の問題である。さらに、日本の教育者や政策立案者の間では、主観的な幸福の重要性に対する意識はそれほど高くない。したがって、主観的幸福のレベルが上がることの利点の認識を高めるための公衆衛生介入は、思春期の睡眠衛生およびその他の身体的および精神的健康の結果の改善を促進する上で重要な役割を果たす可能性がある。

睡眠の問題と主観的な幸福を結びつける因果経路はまだはっきりしていない。本研究と同様に、先行研究では主観的な幸福が睡眠関連の要因であると報告されてきた[17, 27, 28]。主観的な幸福がより高い睡眠の質を促進できるメカニズムは2つ考えられる[27]。1つは、主観的な幸福は、ストレスに対する反応への影響に関係なく、全体的な健康関連行動に直接影響を与える可能性があること。したがって、主観的幸福度が高い青年は、睡眠衛生の維持に従事する可能性が高くなる[28]。2つ目は、主観的な幸福感が否定的な感情を減らし、適応能力の向上に役立つ可能性があることである。主観的な幸福のレベルが高い生徒は、ストレスにより効果的に対処できる。したがって、彼らは睡

眠問題につながるようなストレスの影響を経験しないかもしれない。

しかしながら、睡眠問題と主観的な幸福の関係は、文化の違いや社会経済的地位 (SES) など、いくつかの交絡因子の影響を受けることが想定される。東アジアの思春期は、オーストラリアや北欧など、他の地域の思春期と比較して、主観的な幸福レベルが低く、睡眠時間が短い。さらに、ポルトガルの思春期の研究では、SESが主観的な幸福と適度に関連していたと報告されていた[29]。したがって、思春期の主観的な幸福と睡眠の質の因果関係を確認するために、質の高い縦断的研究を行うことが今後必要である。

この研究には3つの主な長所があった。まず、本研究は全国調査であり、研究結果は日本の思春期を非常に代表していると考えられることができる。第2に、この研究には、強力な結果を確立するのに十分な大きさのサンプルがあった。これにより、自己申告における潜在的なランダムエラーの影響を最小限に抑えることができる点である。第3に、調査の回答率は50%を超えており、このタイプの疫学調査では比較的高いことが挙げられる[30]。

この研究のいくつかの限界がある。まず、これは横断的研究であるため、睡眠の問題と主観的な幸福の間の因果関係、またはこれらの関係が時間の経過とともにどのように変化するかを判断できない。したがって、今後は縦断的なデザインを使用する必要がある。次に、いくつかの潜在的な交絡変数を調整する必要があった。本研究では、家族の収入や親の教育レベルなど、参加者のSESに関連する要因に関するデータは得られなかった[31, 32]。したがって、将来の研究にはSESに関連する要素が含まれるべきである。第3に、現在の睡眠習慣の評価には客観的なデータを使用できなかった。以前の研究では、自己報告による睡眠時間は、アクティグラフを使用して客観的に測定されたものと比較すると、性別と人種によって系統的に偏ってい

たと報告されている[33]。最後に、40%を超える学校と生徒が参加しなかったため、無回答バイアスが存在した点である。

E. 結論

この日本における思春期の大規模な横断的研究は、主観的幸福度の低さが不眠症や睡眠の質の悪さなどの睡眠障害と強く関連していることを示した。この関連性を考慮して、教育者と政策立案者は、思春期の主観的な幸福と睡眠衛生教育の重要性を検討する必要があると考えられる。

参考文献

- [1] Gradisar M, Gardner G, Dohnt H. Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: a review and meta-analysis of age, region, and sleep. *Sleep Med* 2011;12:110-8.
- [2] Blunden SL, Chapman J, Rigney GA. Are sleep education programs successful? The case for improved and consistent research efforts. *Sleep Med Rev* 2012;16:355-70.
- [3] Kaneita Y, Ohida T, Osaki Y, et al. Insomnia among Japanese adolescents: a nationwide representative survey. *Sleep* 2006;29:1543-50.
- [4] Javaheri S, Storfer-Isser A, Rosen CL, et al. Association of short and long sleep durations with insulin sensitivity in adolescents. *J Pediatr* 2011;158:617-23.
- [5] Narang I, Manlhiot C, Davies-Shaw J, et al. Sleep disturbance and cardiovascular risk in adolescents. *CMAJ* 2012;184:E913-20.
- [6] Hjorth MF, Chaput JP, Damsgaard CT, et al. Low physical activity level and short sleep duration are associated with an increased cardio-metabolic risk profile: a longitudinal study in 8-11 year old Danish children. *PloS One*. 2014;9:e104677.
- [7] Gregory AM, Sadeh A. Sleep, emotional and behavioral difficulties in children and adolescents. *Sleep Med Rev* 2012;16:129-36.
- [8] Kaneita Y, Ohida T, Osaki Y, et al. Association between mental health status and sleep status among adolescents in Japan: a nationwide cross-sectional survey. *J Clin Psychiatry*. 2007;68:1426-35.
- [9] Pereira T, Martins S, Fernandes L. Sleep duration and suicidal behavior: A systematic review. *Eur Psychiatry* 2017;41:S854.
- [10] Organization for Economic Cooperation and Development. PISA 2012 results: ready to learn: students' engagement, drive and self-beliefs (volume III): preliminary version: OECD, Paris, France; 2013.
- [11] Chen J, Ho SY, Leung LT, et al. Associations of unhappiness with sociodemographic factors and unhealthy behaviours in Chinese adolescents. *Eur J Public Health* 2017;27:518-24.
- [12] Kye SY, Kwon JH, Park K. Happiness and health behaviors in South Korean adolescents: a cross-sectional study. *Epidemiol Health*. 2016;38:1-7.
- [13] Yang Y, Li PP, Fu XY, et al. Orientations to happiness and subjective well-being in Chinese adolescents: The roles of prosocial behavior and Internet addictive behavior. *J Happiness Stud* 2017;18:1747-62.
- [14] Diener E, Chan MY. Happy people live longer: Subjective well - being contributes to health and longevity. *Appl Psychol Health Well-Being* 2011;3:1-43.
- [15] Kye SY, Kwon JH, Park K. Happiness and health behaviors in South Korean adolescents: a cross-sectional study. *Epidemiol Health*. 2016;38:1-7.
- [16] Zhao SZ, Wang MP, Viswanath K, et al. Short Sleep Duration and Insomnia Symptoms were Associated with Lower Happiness Levels in Chinese Adults in Hong Kong. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16:2079.

- [17] Fredman L, Gordon SA, Heeren T, et al. Positive affect is associated with fewer sleep problems in older caregivers but not noncaregivers. *Gerontologist*. 2014;54:559-69.
- [18] Jackowska M, Dockray S, Hendrickx H, et al. Psychosocial factors and sleep efficiency: discrepancies between subjective and objective evaluations of sleep. *Psychosom Med* 2011;73:810-6.
- [19] Roberts RE, Roberts CR, Chen IG. Functioning of adolescents with symptoms of disturbed sleep. *J Youth Adolesc* 2001;30:1-18.
- [20] Fuligni AJ, Hardway C. Daily variation in adolescents' sleep, activities, and psychological well-being. *J Res Adolesc* 2006;16:353-78.
- [21] Morioka H, Itani O, Kaneita Y, Iwasa H, Ikeda M, Yamamoto R, et al. Factors affecting unhappiness at school among Japanese adolescents: an epidemiological study. *PLoS One* 2014;9:e111844.
- [22] Touchette E, Mongrain V, Petit D, Tremblay RE, Montplaisir JY. Development of sleep-wake schedules during childhood and relationship with sleep duration. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 2008;162:343-9.
- [23] Steptoe A, Wardle J, Marmot M. Positive affect and health-related neuroendocrine, cardiovascular, and inflammatory processes. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 2005;102:6508-12.
- [24] Nanthamongkolchai S, Tuntichaivanit C, Munsawaengsub C, et al. Factors influencing life happiness among elderly female in Rayong Province, Thailand. *J Med Assoc Thailand* 2009;92 Suppl 7:S8-12.
- [25] Diener E, Pressman SD, Hunter J, et al. If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Appl Psychol Health Well-Being*. 2017;9:133-67.
- [26] Lightsey OR. "Thinking positive" as a stress buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *J Couns Psychol* 1994;41:325.
- [27] Pressman SD, Cohen S. Does positive affect influence health? *Psychol Bull* 2005;131:925-71.
- [28] Steptoe A, O'Donnell K, Marmot M, et al. Positive affect, psychological well-being, and good sleep. *J Psychosom Res* 2008;64:409-15.
- [29] Gaspar de Matos M, Simões C, Batista-Fogueat J, et al. [Personal and social factors associated with the perception of health and the perception of happiness in a nonclinical adolescent population]. *L'Encephale* 2010;36:39-45.
- [30] Nulty DD. The adequacy of response rates to online and paper surveys: What can be done? *Assess Eval Higher Educ* 2008;33:301-14.
- [31] Mezick EJ, Matthews KA, Hall M, et al. Influence of race and socioeconomic status on sleep: Pittsburgh Sleep SCORE project. *Psychosom Med* 2008;70:410.
- [32] Friedman EM, Love GD, Rosenkranz MA, et al. Socioeconomic status predicts objective and subjective sleep quality in aging women. *Psychosom Med* 2007;69:682-91.
- [33] Lauderdale DS, Knutson KL, Yan LL, et al. Objectively measured sleep characteristics among early-middle-aged adults: the CARDIA study. *Am J Epidemiol* 2006;164:5-16.

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

- Otsuka Y, Kaneita Y, Itani O, Osaki Y, Higuchi S, Kanda H, et al. Association between unhealthy dietary behaviors and sleep disturbances among Japanese adolescents: a nationwide representative survey. *Sleep and Biological*

Rhythms. 2019;17(1):93-102.

2. Otsuka Y, Kaneita Y, Itani O, Tokiya M: A school-based sleep hygiene education program for adolescents in Japan: a large-scale comparative intervention study. *Sleep and Biological Rhythms* 18:27-36, 2020.

3. Otsuka Y, Kaneita Y, Itani O, Jike M, Osaki Y, Higuchi S, Kanda H, Kinjo A, Kuwabara Y, Yoshimoto H: The relationship between subjective happiness and sleep problems in Japanese adolescents. *Sleep Med* 69:120-126, 2020.

2. 学会発表

1. 大塚雄一郎、兼板佳孝、井谷修、尾崎米厚、神田秀幸、樋口進、地家真紀、大井田隆：わが国の思春期における主観的幸福感と睡眠問題の関連について。日本睡眠学会第44回定期学術集会，名古屋，2019.6

2. 土器屋美貴子、斉藤功、井谷修、大塚雄一郎、兼板佳孝：思春期におけるインターネット依存発症の予測因子。第78回日本公衆衛生学会総会，高知，2019.10.

3. 井谷修，兼板佳孝，大塚雄一郎，土器屋美貴子，地家真紀，松本悠貴，木下優：労働者におけるプレゼンティーズムと休養との関連性に関する疫学研究。第93階日本産業衛生学会，旭川，2020.5

4. 大塚雄一郎、兼板佳孝、井谷修，松本悠貴，木戸尚治，木下優，松島えり子，土器屋美貴子：労働者におけるプレゼンティーズムとストレス対処戦略との関連性の検討。第93回日本産業衛生学会，旭川，2020.5

H. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む。)

1. 特許取得

表 1. 研究対象者の特徴.

	男子 (N=34,582)		女子 (N=29,570)	
	N	%	N	%
主観的な幸福感				
0-2	1,869	5.4	1,270	4.4
3-4	3,739	10.8	3,668	12.6
5-6	10,926	31.6	9,125	31.4
7-8	10,119	29.3	9,128	31.4
9-10	6,447	18.6	5,858	20.2
不明	1,482	4.3	521	1.8
学年				
中学 1 年	3,740	10.8	3,644	12.3
中学 2 年	3,687	10.7	3,642	12.3
中学 3 年	3,702	10.7	3,713	12.6
高校 1 年	7,963	23.0	6,238	21.1
高校 2 年	7,903	22.9	6,309	21.3
高校 3 年	7,470	21.6	5,934	20.1
不明	117	0.3	90	0.3
朝食摂取				
毎日	28,070	81.2	25,192	85.2
時々/めったにない	5,248	15.2	3,921	13.3
不明	1,264	3.7	457	1.5
クラブ活動の参加				
いいえ	8,477	24.5	8,646	29.2
はい	24,773	71.6	20,368	68.9
不明	1,332	3.9	556	1.9
大学進学意向				
いいえ	19,620	56.7	17,017	57.5
はい	14,962	43.3	12,553	42.5
現在喫煙				
いいえ	33,726	97.5	29,243	98.9
はい	856	2.5	327	1.1
現在飲酒				
いいえ	32,431	93.8	28,135	95.1
はい	2,151	6.2	1,435	4.9
インターネット問題使用				
いいえ	30,142	87.2	24,379	82.4
はい	4,230	12.2	5,063	17.1
不明	210	0.6	128	0.4

表 2. 睡眠問題の有病率

		不眠症	短時間睡眠	悪い睡眠の質
Total	N	62,018	62,299	62,192
	%	19.3	30.1	37.3
	95%CI	19.0-19.6	29.7-30.4	36.9-37.7
Males	N	33,079	33,249	33,173
	%	18.7	28.4	36.3
	95%CI	18.3-19.1	27.9-28.8	35.7-36.8
Females	N	28,939	29,050	29,019
	%	20.1	32.0	38.5
	95%CI	19.6-20.5	31.5-32.5	37.9-39.0
p-value		< 0.001	< 0.001	< 0.001

p-values were calculated by X2-test (gender; male or female) ×2 (each sleep problem; yes or no).

Participants with missing data were excluded from the analysis.

不眠症: participants who had one or more symptoms of insomnia (DIS or DMS or EMA)

短時間睡眠: 睡眠時間 6 h 未満

表 3. 多変量ロジスティック回帰分析による日本の思春期における睡眠問題と自覚的幸福感の関係

自覚的 幸福感	不眠症				短時間睡眠				悪い睡眠の質			
	N	AOR	95%CI	p-value	N	AOR	95%CI	p-value	N	AOR	95%CI	p-value
0-2	3,077	3.45	3.14 - 3.78	< 0.001	3,084	2.69	2.47 - 2.93	< 0.001	3,078	4.31	3.96 - 4.71	< 0.001
3-4	7,269	2.44	2.27 - 2.63	< 0.001	7,310	1.66	1.56 - 1.77	< 0.001	7,301	3.63	3.40 - 3.87	< 0.001
5-6	19,705	1.48	1.39 - 1.58	< 0.001	19,788	1.32	1.25 - 1.39	< 0.001	19,753	1.96	1.86 - 2.07	< 0.001
7-8	18,966	1.11	1.04 - 1.18	0.003	19,044	1.03	0.98 - 1.09	0.242	19,021	1.38	1.31 - 1.46	< 0.001
9-10	12,094	Ref			12,156	Ref			12,132	Ref		

Abbreviations: AOR = 調整オッズ比, CI = 信頼区間 : 短時間睡眠: 睡眠時間 6 h 未満)

不眠症: Participants who had one or more symptoms of insomnia (DIS or DMS or EMA)

Participants for whom data were missing were excluded from the analyses.

Adjusted for gender, grade, club activity, problematic Internet use, having breakfast, drinking, smoking, and intending to study at university

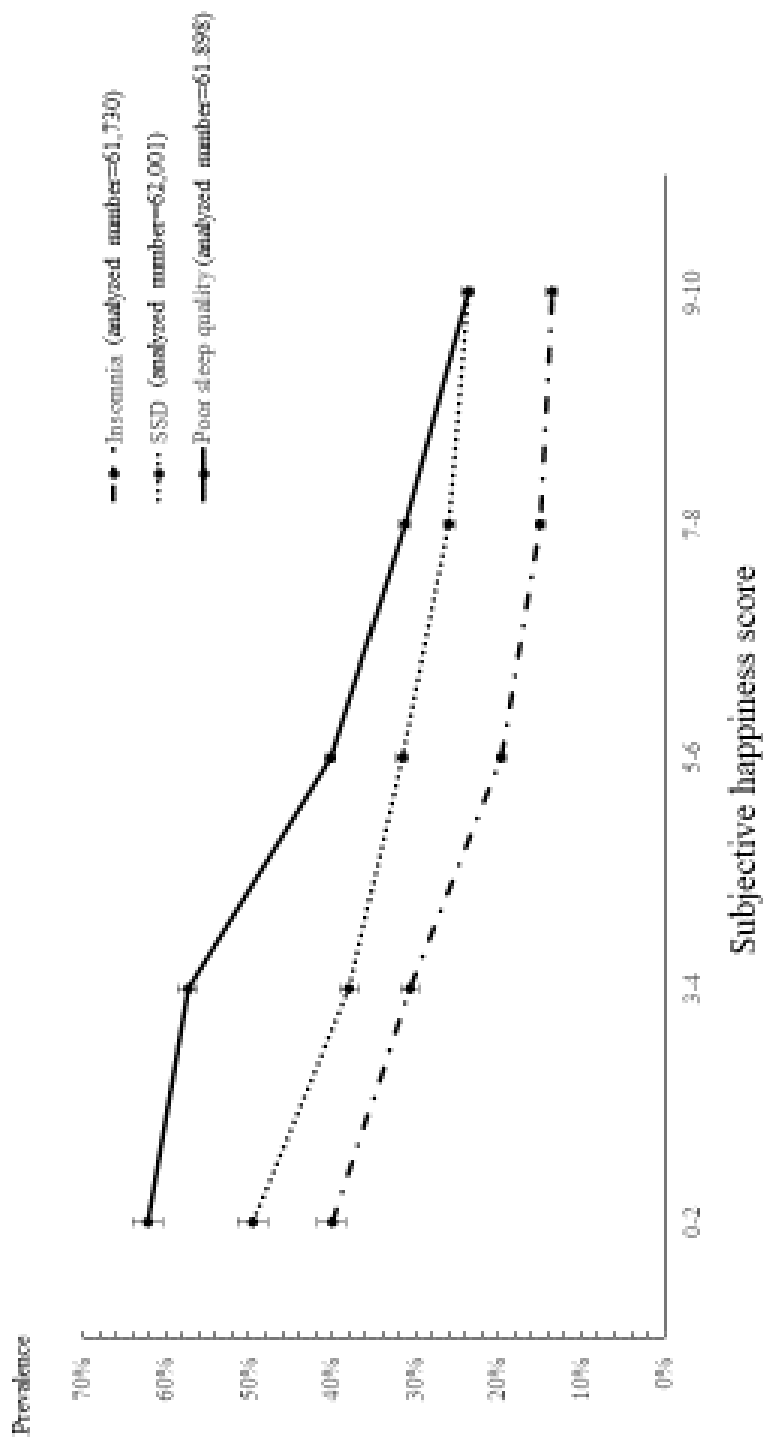


図1. 自覚的幸福感スコアごとの各睡眠問題の有病率