



中高年の労働・生活と健康に関する調査研究

(中間報告)

藤岡光夫, 布川日佐史, 石橋太郎

I. はじめに

現代社会における健康問題の中で、長時間労働や精神ストレスを背景とする脳血管疾患や心疾患等による過労死問題は、国際的にも関心の高い社会経済的問題である。また、従来は成人病と呼ばれていた癌や循環器疾患、肝臓疾患などの疾病は、最近では生活習慣病といわれ、睡眠、食事、飲酒、喫煙、運動などの生活習慣との強い関わりが指摘されている。しかし、それらの生活習慣には、個人的な責任のみでなく、労働条件や所得、家族状況、住宅事情、生活環境、社会資源等々の社会経済的な要因が関連していると考えられる。また、その一方で、健康問題はそれが社会や経済に与える影響も少なくない。自治体行政においても、このような生活習慣病の蔓延を放置すれば、医療費や福祉費の大幅な財政負担を避けることはできず、健康増進と予防は非常に重要な行政課題となっている。

国際的にみれば、WHO（世界保健機構）のHealth For All 計画のもとで、健康問題への取り組みの大きな潮流がある。1987年のWHO アルマ・アタ宣言では、健康支援のための国際的な基本指針として以下のような宣言がなされた。「本会議は、健康、すなわち単に病気や虚弱でなく、身体的にも精神的にも、そして社会的にも良好な状態であること、が基本的な人間の権利であり、可能な最高水準の健康への到達が、保健分野に加え他の多くの社会的経済的分野の行動を必要とする最も重要な世界的な社会目標であることを再び強く断言する。」

このような方針を受けて、各国で健康支援の計画が策定されてきた。その1つであるイギリスの“*Our Healthier Nation*”（1998年）では、その目的を、すべての人々の健康づくり、とくに、もっとも条件の不利な人々の健康を改善することにおく。そこでは、病気の根源的な原因は非常に多様であり、運動や喫煙、食事による個人の生活習慣による影響があるが、それだけではなく、貧困、低賃金、失業や水準以下の住宅、不十分な教育、犯罪、混乱、環境汚染やレクリエーション施設の不足などの社会経済諸要因にも起因しているとしている。

このような背景の中で、わが国においても健康問題の改善が国民的な課題として認識される

にいたり、2000年に国の「健康日本21」計画がスタートし、2002年にはこの法的根拠として「健康増進法」が制定された。現在全国各地の自治体で健康支援のための計画づくりが進行しているが、自治体において健康支援計画を策定し、効果的な政策・施策にいかしていくためには、客観的な健康問題をめぐる実態把握が不可欠である。

このような地域の抱える問題に対して、われわれは、健康問題と社会経済的諸要因との関連を科学的客観的に把握することの重要性をふまえ、地域貢献事業の一環として、「少子・高齢社会における労働・生活と健康に関する社会統計的調査研究」プロジェクトを立ち上げ、自治体における生活・健康調査を協同で実施し、それに基づく保健計画策定を支援してきた。その内容は、①子育てと母子の生活・健康調査、②中高年の労働・生活と健康調査、③高齢者介護と介護者の生活・健康調査の3分野である。いずれも、現在も調査研究は継続中であるが、本稿では、そのうちで、中高年の健康問題について、中間的な成果を報告する。なお、この問題に関する調査の協働関係にある自治体は、都市地域では静岡県富士宮市、大阪府吹田市、町村地域では熊本県菊水町（有明保健所と共同）、北海道下川町（名寄保健所と共同）である。これらの4地域の中で、菊水町の調査研究は、2001年度から始まり先行しているが、他の3地域は2002年度に始まったもので、現在、後述の調査過程で示される基礎研究や基礎調査を行っている段階である。また、静岡県の他の市町村についても調査を検討中である。そこで、本稿では、熊本県菊水町の調査結果について、健康問題の背景にある労働関連要因と生活習慣要因に関して調査結果の一部を用いて概要を報告する。

II. 中高年の労働・生活と健康状態に関する統計的観察

本プロジェクトでは、地域課題に対応して調査を実施しているが、その前提として、全体的に労働、生活と健康をめぐる状況に関して、政府統計による観察をしておきたい。

上畑鉄之丞氏らの過労死研究の中では、脳血管疾患や循環器疾患の発生にいたる労働要因と生活要因、さらに身体異常の発生に関して、関連する要因が整理されている。そこでは、健康破壊につながる労働要因として、「肉体的労働の過重負担」、残業や深夜労働、休日なしの労働など「生体リズムに反する労働負担」、多重な責任負担や単身赴任、不本意な配転・出向など「情動ストレスによる過重負担」の3要因が指摘されている。これらの要因の背景として、生活習慣要因として睡眠、休養、飲酒、喫煙、食事、運動などがあげられ、その結果の身体変化として、疲労の蓄積、血圧の上昇、心拍量の増大、血流障害、血管壁の障害、その他の諸障害が引

き起こされるとしている。本調査結果を報告する前に、政府統計で、これらの諸要因に関連する項目について簡単に観察を試みておきたい。

表1 性年齢別にみた普段の仕事での身体の疲れの程度別労働者割合 (1997年)

(単位: %)

区分	労働者計	疲れる		疲れない		どちらとも		
		小計	とても疲れる	やや疲れる	小計	あまり疲れない	まったく疲れない	いえない
合計	100.0	72.0	11.8	60.2	24.4	23.1	1.2	3.6
男性計	100.0	70.4	12.1	58.3	26.0	24.5	1.5	3.6
29歳以下	100.0	72.9	15.9	57.0	22.9	21.8	1.1	4.2
30～39歳	100.0	73.6	11.4	62.1	25.0	23.5	1.4	1.5
40～49歳	100.0	74.6	13.3	61.3	21.9	20.8	1.1	3.5
50～59歳	100.0	63.0	9.3	53.7	32.9	31.5	1.3	4.2
60歳以上	100.0	48.4	2.5	45.9	40.6	34.0	6.5	11.0
女性計	100.0	74.8	11.3	63.5	21.4	20.6	0.8	3.7
29歳以下	100.0	77.0	11.3	65.7	18.8	18.2	0.6	4.3
30～39歳	100.0	77.9	10.2	67.7	19.7	18.9	0.8	2.4
40～49歳	100.0	72.6	13.7	58.9	23.7	23.1	0.6	3.7
50～59歳	100.0	73.7	10.0	63.7	22.6	21.5	1.1	3.7
60歳以上	100.0	52.4	4.4	48.1	40.8	35.7	5.1	6.8

資料：厚生労働省『労働者健康状況調査』

表1は、労働者の疲労状況についてみたものである。普段の仕事で疲れる者の割合は全体では72%であるが、男性では、40歳代が、女性では、30歳代がもっとも多く、それぞれ74.6%、77.9%となっている。また、表2では、この疲労の程度を労働時間別でみたものが示されているが、労働時間が長くなるにつれて、疲れる者の割合が増えていることが分かる。表には示していないが、深夜勤務との関連では、疲れる者(カッコ内は「とても疲れる者」)の割合は、「深夜勤務あり」で78.3% (17.4%)、「なし」で71.0% (10.9%)と差が大きい。表3の疲労の回復程度について、「翌日に疲労を持ちこすことがよくある」、「いつもある」者の割合は、男性で

は50歳代、女性の30歳代で多くなっていることが分かる。大きな差はないが、傾向的には、男性の場合、40歳代で疲労感が高くなり、50歳代で疲労回復状況の悪化がみられる一方、女性の30歳代においては、疲労感も疲労の回復程度も、他の年齢層に比べて状況が悪いことが把握しうる。次に、表4で精神ストレスについて観察すると、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスが有る者の割合は、疲労の場合と同様に、男性の40歳代（69%）と、女性の30歳代（65%）でもっとも多くなっている。その内容は、男女とも、上位5位までを、職場の人間関係の問題、仕事の質の問題、仕事の量の問題、仕事への適性の問題、昇進、昇給の問題が占める。

表2 1日の労働時間別にみた普段の仕事での身体の疲れの程度別労働者割合（1997年）

（単位：％）

区分	労働者計	疲れる	疲れない	どちらとも いえない
合計	100.0	72.0	24.4	3.6
6時間未満	100.0	62.7	26.8	10.5
6～7時間未満	100.0	60.9	35.5	3.6
7～8時間未満	100.0	64.6	31.6	3.8
8～9時間未満	100.0	72.8	23.6	3.6
9～10時間未満	100.0	79.0	17.6	3.4
10時間以上	100.0	83.5	14.3	2.1

資料：厚生労働省『労働者健康状況調査』

表3 疲労の回復状況別労働者割合 (1997年)

(単位：%)

区分	労働者計	一晩睡眠をとれば だいたい疲労は回復する	疲労を持ちこすこと と有	翌朝に前日の疲労を持ちこすこと がときどきある	翌朝に前日の疲労を持ちこすこと がよくある	翌朝に前日の疲労をいつも持ちこ している
合計	100.0	41.6	58.4	42.7	11.3	4.4
男性計	100.0	42.6	57.4	42.2	11.0	4.2
29歳以下	100.0	45.0	55.0	39.7	10.3	5.0
30～39歳	100.0	37.8	62.2	46.2	11.5	4.5
40～49歳	100.0	39.3	60.7	45.7	10.5	4.5
50～59歳	100.0	47.1	52.9	36.7	12.9	3.3
60歳以上	100.0	57.2	42.8	35.7	5.0	2.2
女性計	100.0	40.0	60.0	43.5	12.0	4.6
29歳以下	100.0	38.1	61.9	45.1	12.7	4.1
30～39歳	100.0	36.3	63.7	45.7	12.7	5.4
40～49歳	100.0	40.3	59.7	43.4	12.1	4.2
50～59歳	100.0	43.6	56.4	41.0	10.4	5.0
60歳以上	100.0	67.9	32.1	21.7	5.4	5.0

資料：厚生労働省『労働者健康状況調査』

表4 仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスの有無及び内容別労働者割合(1997年)

(単位：%)

区分	労働者計	仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレス有		仕事の質の問題	仕事の量の問題	仕事への適性の問題	職場の人間関係の問題	昇進、昇給の問題	配置換えの問題	転勤に転居の問題	単身赴任の問題	雇用の安定性の問題	定年後の仕事、老後の問題	職場の喫煙の問題	その他	強い不安、悩み、ストレス無
合計	100.0	62.8	100.0	33.5	33.3	22.8	46.2	19.8	7.5	1.7	1.3	13.1	17.3	3.9	10.4	37.2
男性計	100.0	64.4	100.0	37.4	35.3	23.2	40.6	22.7	8.0	2.4	2.0	13.7	20.9	2.7	10.1	35.6
29歳以下	100.0	62.8	100.0	37.5	33.1	35.1	39.8	29.5	9.9	1.0	0.3	10.1	4.7	2.2	12.5	37.2
30～39歳	100.0	64.5	100.0	41.1	39.8	25.1	39.9	22.4	9.8	4.4	1.7	15.8	9.7	2.5	11.5	35.5
40～49歳	100.0	69.0	100.0	37.6	37.8	19.6	43.8	23.4	8.2	2.6	3.0	15.4	25.1	2.4	9.7	31.0
50～59歳	100.0	64.6	100.0	34.4	30.9	16.9	37.0	16.7	4.8	1.1	2.7	12.5	42.7	3.5	7.0	35.4
60歳以上	100.0	41.2	100.0	22.3	18.3	7.8	44.8	14.2	2.1	0.0	0.1	9.7	29.3	4.1	5.9	58.8
女性計	100.0	59.9	100.0	26.1	29.5	22.1	56.9	14.2	6.4	0.5	0.1	12.1	10.5	6.4	11.1	40.1
29歳以下	100.0	60.2	100.0	27.7	25.8	36.0	54.1	14.2	7.1	0.2	0.0	6.6	1.6	7.4	14.5	39.8
30～39歳	100.0	64.8	100.0	26.7	34.2	17.3	59.1	13.6	7.4	1.0	0.3	14.0	8.8	7.4	13.0	35.2
40～49歳	100.0	63.2	100.0	27.4	31.2	13.2	56.5	17.6	6.3	0.8	0.1	19.4	13.4	3.5	8.7	36.8
50～59歳	100.0	53.3	100.0	19.6	29.1	14.1	61.5	10.4	4.4	-	-	10.4	26.3	7.6	5.8	46.7
60歳以上	100.0	33.2	100.0	24.5	30.5	1.8	51.5	5.1	1.1	-	4.2	4.2	24.1	7.5	2.7	66.8

資料：厚生労働省『労働者健康状況調査』

表5 生活習慣と身体状況

(単位：%)

年齢	飲酒習慣		喫煙習慣		運動習慣		肥満者割合		高血圧者割合	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
平均	50.8	9.0	47.4	11.5	31.9	27.4	26.8	21.3	41.4	31.9
20～29歳	27.8	8.4	60.8	20.9	28.9	15.0	18.6	6.9	11.5	0.7
30～39歳	53.3	14.1	56.6	18.8	23.2	19.7	27.3	12.9	20.7	4.4
40～49歳	55.8	11.5	55.1	13.6	22.6	22.6	28.9	20.2	34.8	17.5
50～59歳	61.5	9.8	54.1	10.4	29.0	30.1	29.9	23.6	43.7	36.9
60～69歳	56.9	7.3	37.0	6.6	39.5	38.3	30.7	31.0	55.6	51.7
70歳以上	38.4	3.3	29.4	4.0	42.9	31.3	21.7	27.3	64.5	60.7

資料：厚生労働省・健康局総務課生活習慣病対策室『国民栄養の現状（平成12年国民栄養調査結果）』

表5は、生活習慣に関わる要因の中で、飲酒、喫煙、運動者の割合を、身体状況について、肥満と血圧を男女年齢別に比較したものである。これによると、飲酒習慣は圧倒的に男性が多く、とくに40、50歳代で6割前後の高率を示している。喫煙習慣も男性の方が高いが、女性の20、30歳代で相対的に高い傾向が見られる。肥満者割合は、男女とも年齢とともに高くなっていくが、男性40、50歳代では3割の者が肥満となっている。高血圧の割合については、肥満と同様に年齢とともに上昇していくが、男性40歳代で35%、50歳代では44%、女性50歳代で37%と、これらの年齢層で4割前後の者が、循環器疾患の高危険因子をかかえていることが分かる。

表6の自覚症状をみると、全身症状で「体のだるさ」を訴える者は女性の方が多く、女性の35～54歳層では、7割前後がその訴えをしている。不眠・睡眠障害については、女性が男性のほぼ2倍の割合で多く、年齢とともに上昇しており、女性35～44歳で17%、45～54歳で30%を占めている。動悸に関しても、睡眠とほぼ同様の傾向がみられる。息切れは、45～54歳層で急に上昇するが、女性では、2割の者がその訴えをしている。腹痛・胃痛の訴えでは、男性の35～54歳層で25%前後、女性では、30%前後の割合を占める。肩こりでは、女性が男性のほぼ2倍程度のきわめて高い訴え率が把握できる。腰痛も女性の方が高率であるが、男女格差は35～54歳層では、大きくはないといえる。

表6 性、年齢階級、症状別有訴者率（1998年）

（単位：人口10万人あたり）

性・年齢	全身症状（体がだるい）		全身症（眠れない）		胸部（動悸）		胸部（息切れ）		消化器（腹痛・胃痛）		筋骨格（肩凝り）		筋骨格（腰痛）	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
総数	40.3	55.3	17.8	30.8	16.3	26.8	16.3	19.3	20.3	26.5	57.2	122.8	77.5	106.7
0～4歳	6.7	6.3	1.8	1.4	0.3	0.2	0.2	0.1	4.2	2.7	0.4	0.8	0.2	0.7
5～14歳	13.8	17.2	1.7	2.8	0.8	1.1	0.9	1.4	9.9	10.9	4.8	8.8	4.1	5.4
15～24歳	32.0	52.4	7.1	11.5	2.5	4.8	3.0	4.7	11.8	29.8	21.5	68.7	28.1	38.3
25～34歳	45.5	66.3	10.5	17.6	5.2	9.7	3.8	5.3	20.9	31.9	47.0	122.5	57.1	72.9
35～44歳	52.6	71.3	15.8	17.4	9.1	15.1	7.1	8.7	26.0	30.8	64.5	141.0	79.3	88.3
45～54歳	47.8	68.0	17.9	29.9	15.0	29.6	12.7	19.9	24.5	29.4	74.6	168.1	92.7	117.7
55～64歳	48.5	55.5	28.1	52.3	28.8	44.6	27.8	28.4	27.0	28.5	96.4	181.0	122.7	156.1
65～74歳	45.5	55.5	42.0	68.0	48.3	59.8	52.5	44.8	26.2	29.0	104.1	179.0	162.2	220.4
75～84歳	53.7	66.2	50.4	74.4	67.7	78.1	76.7	64.9	25.3	26.1	96.8	143.7	184.3	245.5

資料：厚生労働省『国民生活基礎調査』

次に表7で、主な疾患別に受療率の推移をみてみたい。受療率がとくに高い疾患は、高血圧性疾患と筋骨格系疾患であるが、1979年以降20年間で、脳血管疾患、糖尿病、悪性新生物（癌）は、顕著な上昇傾向にあることが分かる。循環器疾患の中で、心疾患と脳血管疾患の対比では、1979年時点には168対199であったが、1999年には181対288と差が拡大し、脳血管疾患の受療率上昇の特徴が際立っている。受療率の男女年齢別の比較でみると、高血圧症の男女差は、45歳で逆転し、45歳以降女性の方が高くなっているが、糖尿病は、女性よりも男性で高く、男性の45歳以降で急に上昇していることが示されている。癌については、男性の方が高いが、30歳代以降、54歳までは、女性の方が高率である。年齢総数でみると、脳血管、心疾患、筋骨格系疾患では、いずれも女性の受療率が高い。しかし、40歳、50歳代では、脳血管、心疾患において、男性の受療率が女性の受療率を大きく超えている。

表8により、死因別の死亡率を比較すると、1980年以降20年間で、先にみた受療率では上昇を示した脳血管疾患において、その死亡率は著しく低下してきたことが分かる。同様に、受療率で上昇を示した悪性新生物、糖尿病については、死亡率は停滞ないし微減状況にあることも示される。男女差では、すべての疾患で男性が女性を上回っている。ただし、高血圧症では、男女差が小さい。

このように、生活習慣病の要因とされる生活習慣の分析をする際には、労働と関連する疲労や精神ストレスなどの問題を無視、軽視することはできず、生活習慣と労働要因を総合的に検討することが必要であるといえる。疾病に関しては、男性は、循環器、とくに脳血管疾患の受療率も死亡率も女性に比べて著しく高率であることが把握しえた。しかし、循環器疾患の重要な危険因子である高血圧に関しては、女性において受療率が高い特徴があり、さらに睡眠障害や動悸・息切れ、肩こりなどの自覚症状の訴えが多い傾向がみられた。したがって、女性の場合は循環器疾患の発症や死亡にはいたらなくても、疲労やストレスの蓄積が進み、健康問題を抱えている強い可能性が示されている。

表7 主要疾患別にみた受療率の年次推移

(単位：人口10万人あたり)

疾患	総数	悪性新生物	胃の悪性新生物	高血圧性疾患	心疾患	脳血管疾患	糖尿病	筋骨格系及び結合組織の疾患
1979年	7126	86	26	473	168	199	100	669
1980年	6847	90	27	473	176	221	103	666
1981年	7266	88	27	503	189	206	105	737
1982年	6805	96	28	434	173	237	106	695
1987年	6600	125	32	526	174	274	128	672
1988年	7427	102	32	524	201	251	124	749
1989年	6403	110	32	548	174	226	119	575
1990年	6768	150	36	554	191	305	161	677
1993年	6735	165	38	561	180	295	159	719
1996年	7000	208	42	587	199	310	189	823
1999年	6566	203	37	531	181	288	178	760

資料：厚生労働省『患者調査』

表8 性・年齢別にみた主要疾患別受療率

(単位：人口10万人あたり)

傷病	①高血圧性疾患		②糖尿病		③悪性新生物		④脳血管疾患		⑤心疾患(高血圧性のものを除く)		⑥筋骨格系及び結合組織の疾患	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
総数	407	650	186	171	222	185	258	317	168	192	555	956
25～29	6	5	14	10	11	19	4	5	8	8	121	139
30～34	20	12	24	18	17	36	8	7	13	10	172	173
35～39	58	35	51	24	31	72	14	9	25	16	238	229
40～44	129	92	74	47	52	108	33	19	43	23	287	355
45～49	232	248	148	78	97	175	64	39	71	40	349	491
50～54	458	547	226	139	171	229	133	82	116	69	449	732
55～59	646	826	347	217	290	265	266	152	203	133	666	1020
60～64	941	1196	519	350	473	324	466	260	301	221	949	1461
65～69	1271	1675	610	473	762	419	758	458	484	376	1454	2395
75歳以上	1977	2806	608	646	1188	577	2197	2500	1198	1220	2804	3647

資料：厚生労働省『患者調査』

表9 主要死因別、男女別年齢調整死亡率の推移

(単位：人口10万人あたり)

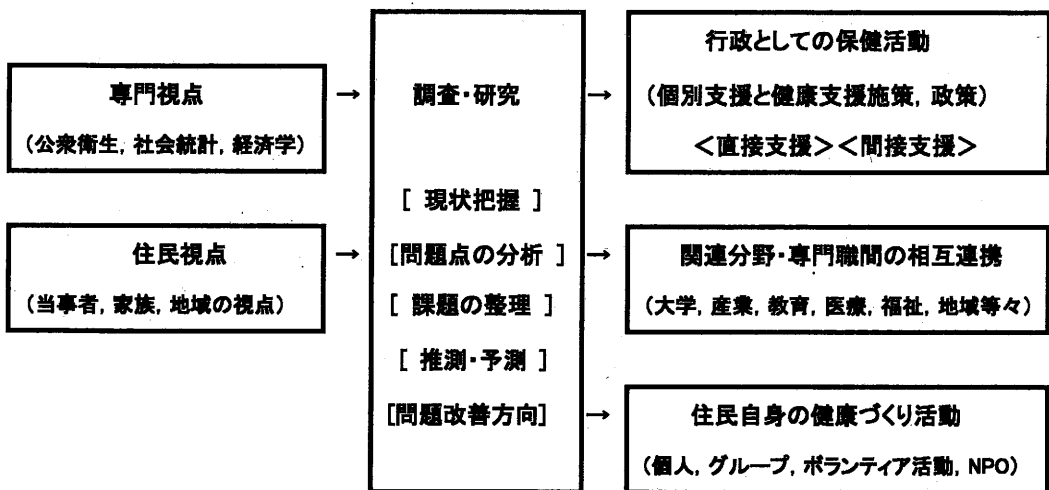
	死亡総数		悪性新生物		糖尿病		高血圧性疾患		心疾患		脳血管疾患	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
1980年	923.5	579.8	210.9	118.8	9.4	7.7	18.0	16.3	158.0	103.9	202.0	140.9
1985年	812.9	482.9	214.8	113.1	8.5	7.0	10.8	10.2	146.9	94.6	134.0	95.3
1990年	747.9	423.0	215.6	107.7	7.5	5.7	5.9	5.8	139.1	88.5	97.9	68.6
1995年	719.6	384.7	226.1	108.3	10.1	6.6	4.3	3.9	99.7	58.4	99.3	64.0
2000年	634.2	323.9	214.0	103.5	7.8	4.4	2.5	2.2	85.8	48.5	74.2	45.7

資料：厚生労働省『人口動態調査』

Ⅲ. 本プロジェクトにおける生活・健康調査の方法

1. 生活・健康調査と健康支援活動への展開

本プロジェクトにおける健康調査は、住民の労働・生活と健康に関わる問題を明らかにし、住民参画と行政の政策・施策、及び関連専門分野の連携のもとで健康支援の取り組みにつなげていくことを目的とする。その際に、住民と行政、大学・関連専門分野は、相互に対等の立場としてのパートナーシップを前提とするものである。



2. 調査の過程

本調査方法は、上記の目的のもとで、以下のような過程を踏む。

(1) 基礎研究

- ① 経験的認識、問題意識の共有
- ② 文献学習——現象や問題の理論的整理（問題点、要因や要因間の関連、因果関係）
- ③ 統計利用——公表統計、個票再集計で集団の量的把握。調査項目や集計項目に制約
- ④ その他各種社会情報——行政情報、民間情報、住民の活動事例、先進事例、等々

(2) 基礎調査

①ヒアリング

——住民や関係者グループへのヒアリング（当事者視点の重要情報であるが、断片・誇張情報の制約）

②少数事例の検討

——基礎研究をふまえ、代表的な少数事例の訪問調査（要因分解と要因間の関連把握を行うが、代表性の客観的把握が困難、事例の偏りの危険性）

③多数事例の分析（記述式アンケート方式）

——多様な層を対象にする多数事例調査（多数事例から共通性や違い、関連の質的分析を行う。ただし、対象選択に制約があり、量的な関係は見えない点に注意）

(3) 本調査（統計的調査）

①調査の企画と調査票の設計

——調査対象を有意抽出、または全数調査。質問項目と回答選択肢。調査ボランティアとの協働。

②単純集計とクロス集計

——平均的な単純集計、クロス集計。

③パターン分析

——統計的パターン研究法（SPA法）による分析。要因の選択、各要因の分類と類型化、類型化された要因のパターンへの組み合わせによる分析方法。（理論的認識及び事例研究による質的認識を前提とし、構造分析、因果関係や規則性等を検討。）

(4) 結果の報告

①行政

——事実認識の共有、個別支援、環境整備への公的責任。住民の健康づくり活動支援。

②関係機関、関連専門分野

——問題改善への社会的責任、問題認識の共有と関連分野の連携。

③住民（報告会での検討結果の整理は下記の図参照。対象住民と調査ボランティア他）

——住民参画による行動・活動展開の契機。ボランティア活動、NPO活動等。

	住民の行動・活動	行政の支援 (政策・施策)	関連専門分野の連携 (大学, 専門各分野)
直ちに実現, 実施可能			
予算措置等, 準備が必要だが, 実現可能			
必要ではあるが, 今後の検討課題			

3. 熊本県菊水町における住民の労働・生活と健康調査の概要

本調査は、熊本県菊水町、熊本県有明保健所及び静岡大学の協働の調査として実施された。調査目的は、「働き盛りの健康意識・生活習慣について、住民参画による保健活動展開のための調査を行い、調査結果を基礎に地域保健活動を効果的に推進すること」とされた。調査期間は、2002年4月15日～2002年4月23日とした。なお、この調査の準備のために2001年9月以降、文献や資料、統計の吟味検討、事例調査、記述式アンケート調査を行ったが、それらの過程すべてにおいて、地域貢献活動の一環として静岡大学の本プロジェクトにおいて指導・助言を行ってきた。

本調査の調査対象は、菊水町に居住する以下の年齢層の住民であるが、外国籍及び町内の特別養護老人ホームと精神薄弱者更生施設に住所を有する者は除いた。中心となる中高年層は35～54歳の1752名(全数)として、比較のために20～34歳、946名中418名(無作為抽出)、55～69歳、1378名中430名(無作為抽出)を調査対象とした。合計は、4076名中2600名となる。調査票は、対象者全員へ郵送し、回収は、調査ボランティア(40行政区の健康推進員43名)によったが、一部持参回収もあった。回収数は、1702枚で、回収率は65.5%、有効回答数は、1573枚であった。

4. 調査結果

本調査の調査項目は多岐にわたるが、主な内容は以下の通りである。会社や事業所などの業種(産業)、職業、従業上の地位、事業所規模、通常の仕事以外の副業、性別、年齢、家族構成、仕事の健康への負担度、介護・家事・育児の負担度とそれに関わる時間、労働時間、通勤時間、勤務時間帯、自宅への持ち帰り仕事の有無、休日とその過ごし方、仕事を休めない理由最近の体調、ストレスを感じる程度、睡眠状況、疲労の回復度、自

覚症状、ストレスの原因、ストレスの解消方法、自分及び家族の健康への配慮、身体状況の自己チェック、健康関連情報の収集、血圧と血圧に関連する知識、食事、飲酒状況と飲酒意識、喫煙と喫煙意識、運動、健診の受診とその後の対応、受療状況、罹患疾患、健康支援活動のニーズ、健康行動への意欲等であった。

現在、本調査については、基本的な男女年齢別集計を終えた段階で、今後、本格的な分析に進んでいく予定である。ここでは、調査の中間報告として集計結果の中で、疲労やストレス、生活習慣に関わる部分の一部を紹介する。なお、表中の数字の計には、不明が含まれるため、各項目の合計とは一致しない。また、実数については、最初の表のみ示し、以後の表については、構成比のみ示した。

表10のストレス感については、男女とも35歳から45歳層で強く感じるものももっとも多く、それぞれ18.4%、19.5%を占めている。表11の疲労蓄積についても、翌日まで残るもの（3「あまりとれていない」、4「まったくとれていない」の計）、ストレスと同様に35歳から45歳層でもっとも高い比率がしめされているが、女性のほうがやや高い値（39.4%）となっている。全国的傾向では、男性のストレス感が強かったが、ここでは女性の方が高い傾向が示されている。

表12の仕事の健康への負担感では、「かなり負担である」、「やや負担である」の計では、男女とも35歳から45歳層でもっとも高いが、「かなり負担である」者の割合は、男性の45歳から54歳層で高く12.4%、女性の20歳から34歳でも13.5%と高い。表13の家事、育児の負担感では、女性全体で、「当たり前と思っている」者の割合が41.5%、「しなくてはいけないことなので負担感はない」が21.1%を示す一方で、「身体が疲れているときには負担になる」が43.2%、「家族の協力がほしい」13.2%と、労働と家事の負担が女性に集中している。これらの訴えが、女性の35歳から54歳層でとくに強い。

表14の職場でのストレスの原因では、男性では、仕事量が多いことによる負担、人員削減による仕事量の増加、残業や休日労働、休日が少ない、予期しないことの発生、不景気だからやむをえない、仕事の将来の不安などが高い割合をしめているが、35歳から45歳では、仕事量の多さ、不景気、将来の不安がとくに高い。女性では、仕事量の多さや増加、休日不足、予期しないことの発生、不景気、職場の人間関係、仕事の将来の不安などで高いという特徴がみられる。表15の家庭内でのストレスに関してみると、女性の場合、嫁姑の人間関係、子どもの教育、しつけ、病気等、自分の行動に対する干渉、自分の健康や、時間に余裕がない、ことなどが、高い割合で示されている。

このような仕事での身体疲労の蓄積や精神的ストレスが多い中で、生活習慣への影響が懸念される。表 16 の睡眠状況では、男性に比べて女性で、適正睡眠時間に足りない 6 時間以下の睡眠時間の占める割合が高い。とくに、女性の 35 歳から 45 歳層では 61.5% の高い割合となっている。

表 17 の 1 週間の就業時間は、男性で 49 時間を超える長時間労働者の割合が多く、男性の 35 歳から 45 歳では、46.3% の高い値がみられる。表 18 の仕事を休めない理由では、家族の生活をまもるため、仕事の予定・期日による制約、仕事の担当責任、職場に迷惑をかける、自分がしないと仕事が進まない等が、男性中高年層でとくに高い割合がみられる。女性中高年層では、家族の生活、仕事の担当、職場への迷惑が高い値で示される。

表 19 の血圧をみると、男性の 45 歳から 69 歳、女性の 55 歳以降で 140 以上の値を示すものが急に増える。表 20 の食生活の中で、野菜摂取状況をみると、ほとんど毎食食べる者の割合は、女性で 45.3% となっているのに対して、男性では 29.7% と非常に低い値となっている。表 21 の飲酒習慣では、週に 5 日以上飲酒する者の割合は、女性では 6.7% であるのに対して、男性では 44.6% の高率となっている。男性の 45 歳から 54 歳では 53.4% と一層高い。表 22 の飲酒に対する意識では、男性では、楽しみや、適量は健康にいい、疲労回復、ストレス発散など飲酒を肯定的に捉えている者の割合が多いことが分かる。表 23 の喫煙習慣では、習慣のないものは、女性で 84.7% であるのに対して、男性では半数以下の 41.6% である。表 24 の喫煙意識では、気分が落ち着く、ストレス解消や休憩など肯定的意見が多い一方で、やめたいがやめられない (23.6%)、からだに悪い (42.8%)、吸おうとは思わない (43.8%)、人に迷惑をかける (26.9%) などの否定的意識もみられる。最後に運動習慣では、表 25 で習慣がない者の割合が、男性で 75.7%、女性で 79.2% の高率であることが把握しうる。表 26 その理由では、仕事で疲れている、時間がない、が男女とも多く、個人責任だけでは実践しがたいことが分かる。

このように、本地域においても、男性では過重労働や労働と関わる精神ストレスの問題、不適切な食生活、過剰飲酒、喫煙習慣、運動不足の問題が大きいことが把握しえた。一方女性では、労働負担に加えて家事負担とそれらに伴う疲労と精神ストレスの蓄積が進んでいることが示された。さらに生活習慣では、適正な食生活（一部のみしか示していないが）に心がけ、不適切な飲酒や喫煙を控えているにも関わらず、運動や睡眠の不足があり、健康問題を抱えていることが明らかになった。

以上、簡単に調査結果をみてきたが、今後、詳しい分析をすすめていく予定である。

表 10 ストレス感の有無

回答数 (人)

項目	計	1.強く感じる	2.やや感じる	3.あまり感じない	4.まったく感じない	5.どちらともいえない
計	1702	276	884	375	50	63
男性計	724	107	379	176	24	21
女性計	849	148	446	179	22	40
男 20-34 歳	98	14	49	24	2	8
男 35-44 歳	179	33	104	32	3	4
男 45-54 歳	322	53	169	82	7	5
男 55-69 歳	125	7	57	38	12	4
女 20-34 歳	126	21	66	23	5	6
女 35-44 歳	231	45	129	47	1	7
女 45-54 歳	335	63	178	66	8	18
女 55-69 歳	157	19	73	43	8	9

構成比 (%)

項目	計	1.強く感じる	2.やや感じる	3.あまり感じない	4.まったく感じない	5.どちらともいえない
計	100.0	16.2	51.9	22.0	2.9	3.7
男性計	100.0	14.8	52.3	24.3	3.3	2.9
女性計	100.0	17.4	52.5	21.1	2.6	4.7
男 20-34 歳	100.0	14.3	50.0	24.5	2.0	8.2
男 35-44 歳	100.0	18.4	58.1	17.9	1.7	2.2
男 45-54 歳	100.0	16.5	52.5	25.5	2.2	1.6
男 55-69 歳	100.0	5.6	45.6	30.4	9.6	3.2
女 20-34 歳	100.0	16.7	52.4	18.3	4.0	4.8
女 35-44 歳	100.0	19.5	55.8	20.3	0.4	3.0
女 45-54 歳	100.0	18.8	53.1	19.7	2.4	5.4
女 55-69 歳	100.0	12.1	46.5	27.4	5.1	5.7

表 11 翌日への疲労の蓄積

構成比 (%)

項目	計	1.充分と れている	2.だいた いとれて いる	3.あまりと れていな い	4.まったく とれてい ない	5.わからな い
計	100.0	5.2	58.6	29.4	2.5	1.5
男性計	100.0	5.7	59.8	28.9	2.2	1.1
女性計	100.0	4.7	58.3	31.2	2.8	1.9
男 20-34 歳	100.0	9.2	57.1	29.6	1.0	1.0
男 35-44 歳	100.0	1.7	58.7	33.0	3.4	1.7
男 45-54 歳	100.0	5.3	60.6	28.9	2.2	0.9
男 55-69 歳	100.0	9.6	61.6	22.4	1.6	0.8
女 20-34 歳	100.0	5.6	51.6	35.7	0.8	4.8
女 35-44 歳	100.0	4.3	54.1	34.2	5.2	1.3
女 45-54 歳	100.0	3.3	61.2	31.0	2.4	1.8
女 55-69 歳	100.0	7.6	63.7	23.6	1.9	0.6

表 12 仕事の健康への負担感

構成比 (%)

項目	計	1.かなり負担である	2.やや負担である	3.あまり負担は感じない	4.まったく感じない	5.どちらともいえない
計	100.0	9.2	33.7	35.8	6.0	10.2
男性計	100.0	10.5	37.3	32.5	5.7	10.2
女性計	100.0	8.0	31.8	39.3	6.4	10.1
男 20-34 歳	100.0	10.2	30.6	35.7	5.1	15.3
男 35-44 歳	100.0	10.6	49.2	22.3	3.4	12.8
男 45-54 歳	100.0	12.4	37.6	33.2	5.3	8.1
男 55-69 歳	100.0	5.6	24.8	42.4	10.4	8.0
女 20-34 歳	100.0	13.5	25.4	34.1	7.1	14.3
女 35-44 歳	100.0	8.2	36.8	35.5	5.2	11.3
女 45-54 歳	100.0	6.0	32.5	40.3	6.3	10.4
女 55-69 歳	100.0	7.6	28.0	47.1	7.6	4.5

表 13 介護、家事、子育ての負担感 (複数回答)

構成比 (%)

項目	計	1.好きでしている	2.負担ではない	3.当たり前と思っ ている	4.慣れてい る	5.しなくては いけないこと なので、負担 はない	6.仕方なく やっている る	7.身体が疲 れている時 は負担にな る	8.休日の方 が平日より 忙しい	9.家族の協 力がほしい	10.その 他
計	100.0	3.6	17.1	37.3	4.8	18.2	6.5	29.6	7.8	7.9	3.6
男性計	100.0	2.8	18.6	33.0	4.6	16.4	5.4	16.6	4.1	2.5	5.7
女性計	100.0	4.2	16.7	41.5	5.5	21.1	7.8	43.2	11.1	13.2	1.8
男 20-34 歳	100.0	2.0	20.4	23.5	2.0	5.1	7.1	12.2	2.0	1.0	9.2
男 35-44 歳	100.0	3.9	19.6	31.3	5.0	20.7	7.8	25.7	7.3	3.9	5.0
男 45-54 歳	100.0	3.1	18.3	34.8	4.3	18.9	4.7	16.1	4.0	2.5	5.9
男 55-69 歳	100.0	0.8	16.8	38.4	6.4	12.8	2.4	8.0	1.6	1.6	3.2
女 20-34 歳	100.0	5.6	15.1	31.0	2.4	18.3	7.1	38.9	4.8	7.1	6.3
女 35-44 歳	100.0	5.6	14.7	39.8	5.2	23.4	6.1	51.1	14.7	16.9	1.3
女 45-54 歳	100.0	2.1	18.2	43.3	6.6	19.4	10.4	46.3	11.3	16.7	0.9
女 55-69 歳	100.0	5.7	17.8	48.4	6.4	23.6	5.1	28.7	10.2	5.1	0.6

表 14 職場で感じているストレスの原因で、とくに気になる原因 (複数回答)

構成比(%)

項目	計	1.仕事を していない のでスト レスはない	2.仕事の 量が多く負 担である	3.人員削 減による 仕事量の 増加	4.サービス 残業で残 業手当が ない	5.残業や 休日労働 などの長 時間労働	6.休日が 少ない	7.現在の 仕事は肉 体的に負 担である	8.夜勤等 がづらい	9.仕事の 内容が負 担である	10.正確さや 精密な作業 が求められる
計	100.0	7.4	14.3	7.9	4.9	6.2	9.8	6.9	5.6	6.1	6.2
男性計	100.0	4.1	18.1	9.7	6.4	9.1	13.4	6.1	6.5	6.9	6.9
女性計	100.0	10.7	11.8	6.5	3.9	4.1	6.9	7.9	5.4	6.4	5.7
男 20-34 歳	100.0	4.1	15.3	6.1	6.1	12.2	19.4	10.2	10.2	5.1	10.2
男 35-44 歳	100.0	0.6	27.9	13.4	11.7	14.0	17.3	4.5	4.5	10.1	8.9
男 45-54 歳	100.0	4.0	17.1	9.9	5.3	7.8	10.9	5.9	7.8	7.8	6.8
男 55-69 歳	100.0	9.6	8.8	6.4	1.6	3.2	9.6	5.6	3.2	1.6	1.6
女 20-34 歳	100.0	12.7	14.3	7.9	4.8	7.1	10.3	12.7	8.7	7.9	7.9
女 35-44 歳	100.0	8.7	13.4	7.8	6.1	6.5	9.5	8.7	4.8	8.2	6.5
女 45-54 歳	100.0	5.7	10.7	6.6	3.3	3.0	5.4	7.5	6.9	6.3	6.3
女 55-69 歳	100.0	22.9	9.6	3.2	1.3	0.6	3.8	3.8	0.6	2.5	1.3

項目	計	11.予期しないことが起きた時	12.営業成績			14.不景気だからどうしようもない	15.リストラへの不安	16.配置転換、転勤、転職に伴うもの	17.単身赴任中である	18.不慣れな仕事をしなければならぬ	19.自分に向いていない仕事をしている	20.職場の間関係で悩んでいる
			や仕事上でノルマがある	13.売り上げが上からない	リストレスになっている							
計	100.0	12.3	4.2	5.5	13.7	4.3	3.2	0.6	3.7	4.0	9.1	
男性計	100.0	12.4	6.4	8.4	19.5	5.7	4.3	1.0	3.7	4.8	8.6	
女性計	100.0	13.2	2.4	3.1	9.4	3.5	2.7	0.2	4.1	3.7	10.5	
男 20-34 歳	100.0	15.3	3.1	5.1	13.3	1.0	3.1	0.0	5.1	5.1	8.2	
男 35-44 歳	100.0	12.8	5.0	11.2	21.8	7.8	6.7	1.1	2.8	5.6	12.8	
男 45-54 歳	100.0	13.7	8.4	8.1	21.1	6.5	4.7	1.2	4.3	5.3	8.4	
男 55-69 歳	100.0	6.4	5.6	8.0	16.8	4.0	0.8	0.8	2.4	2.4	3.2	
女 20-34 歳	100.0	14.3	0.8	1.6	7.1	1.6	3.2	0.0	4.0	4.8	13.5	
女 35-44 歳	100.0	10.8	3.5	3.5	6.1	2.6	4.3	0.4	5.2	6.1	13.0	
女 45-54 歳	100.0	15.5	2.4	3.0	13.7	4.5	2.4	0.3	3.3	2.4	10.4	
女 55-69 歳	100.0	10.8	1.9	3.8	7.0	4.5	0.6	0.0	4.5	1.9	4.5	

項目	計	21.上司に 自分の仕 事を認め てもらえな い	22.業務の 責任が重 くストレス である	23.管理職 として悩ん でいる	24.仕事の 将来のこ とを考える と不安に なる	25.体調の 関係で思 うように仕 事ができ ない	26.職場内 の喫煙が いやだ	27. その他
計	100.0	2.2	5.6	3.1	13.4	4.3	2.8	1.5
男性計	100.0	2.1	7.7	5.4	16.9	3.7	2.8	1.2
女性計	100.0	2.2	4.4	1.4	11.3	5.2	2.7	1.4
男 20-34 歳	100.0	1.0	7.1	0.0	13.3	1.0	5.1	2.0
男 35-44 歳	100.0	2.8	10.1	8.9	26.8	2.8	3.4	1.1
男 45-54 歳	100.0	2.5	9.0	6.2	14.6	3.7	2.8	0.6
男 55-69 歳	100.0	0.8	1.6	2.4	11.2	7.2	0.0	2.4
女 20-34 歳	100.0	1.6	8.7	1.6	11.1	6.3	0.8	1.6
女 35-44 歳	100.0	3.5	3.9	0.9	17.3	3.5	5.2	1.7
女 45-54 歳	100.0	2.4	3.9	2.1	9.6	5.4	2.7	1.2
女 55-69 歳	100.0	0.6	2.5	0.6	6.4	6.4	0.6	1.3

表 15 家庭で感じているストレスの原因で、とくに気になる原因 (複数回答)

構成比 (%)

項目	計	1.家庭で のストレス はない	2.夫婦の 人間関係	3.子どもと の人間関 係	4.嫁姑の 人間関係	5.親との人 間関係	6.上記以 外の家庭 内の人間 関係	7.子どもの 教育, しつ け, 病気 等	8.妻また は夫の健 康状態	9.親の介護 入院等世 話, 心配	10.子ど も, 親以外 の家族の 健康状態
計	100.0	24.1	7.6	5.0	9.6	6.3	1.8	10.0	6.1	6.5	2.0
男性計	100.0	30.9	6.4	4.8	3.9	6.6	1.4	5.9	5.9	5.1	2.1
女性計	100.0	18.5	9.5	5.3	15.3	6.6	2.5	14.1	6.8	7.8	2.0
男 20-34 歳	100.0	36.7	5.1	2.0	0.0	5.1	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0
男 35-44 歳	100.0	27.9	8.4	4.5	5.6	11.2	2.2	10.1	5.6	5.6	1.1
男 45-54 歳	100.0	30.7	5.6	5.0	4.0	5.6	0.9	6.5	5.3	6.5	2.5
男 55-69 歳	100.0	31.2	6.4	7.2	4.0	4.0	0.8	1.6	12.0	4.0	3.2
女 20-34 歳	100.0	27.8	2.4	4.0	6.3	7.9	4.0	11.9	1.6	3.2	0.8
女 35-44 歳	100.0	10.8	11.7	4.3	16.9	9.1	2.6	23.8	5.2	2.6	0.4
女 45-54 歳	100.0	17.9	9.6	5.4	20.6	6.3	1.5	11.6	9.6	12.8	2.4
女 55-69 歳	100.0	23.6	12.1	7.6	8.9	2.5	3.2	7.0	7.6	8.3	4.5

項目	計	11.身近な人の死	12.家族を心配しているのに、その相手に聞き入れてもらえないとき	13.相談相手がいない	14.自分の行動に対してうるさく言われる時	15.自分の健康、病気	16.自分の将来、老後のこと	17.家事	18.時間に余裕がない、ゆっくりできない	19.生活費のやりくり	20.その他
計	100.0	2.0	6.2	3.2	12.7	17.2	17.0	4.4	17.5	17.0	0.8
男性計	100.0	1.5	4.4	2.9	11.7	16.3	16.6	0.8	15.1	13.3	1.2
女性計	100.0	2.6	7.8	3.8	14.7	19.0	18.4	8.0	20.7	21.1	0.4
男 20-34 歳	100.0	0.0	3.1	3.1	24.5	9.2	8.2	1.0	15.3	15.3	1.0
男 35-44 歳	100.0	2.2	4.5	5.6	13.4	15.1	16.8	1.1	24.0	17.9	2.2
男 45-54 歳	100.0	1.6	4.7	1.9	8.4	16.1	16.8	0.3	13.0	10.6	0.3
男 55-69 歳	100.0	1.6	4.8	1.6	8.0	24.0	22.4	1.6	7.2	12.0	2.4
女 20-34 歳	100.0	0.8	4.8	4.8	20.6	8.7	14.3	7.1	20.6	18.3	0.0
女 35-44 歳	100.0	1.7	5.6	3.0	18.2	15.6	14.3	10.4	26.0	27.7	0.9
女 45-54 歳	100.0	2.1	10.4	3.0	11.9	21.5	18.5	7.2	19.7	21.5	0.3
女 55-69 歳	100.0	6.4	7.6	5.7	10.8	26.8	27.4	7.0	15.3	12.7	0.0

表 16 一日の睡眠時間

構成比 (%)

項目	計	1. 4時間 以下	2. 5時間 程度	3. 6時間 程度	4. 7時間 程度	5. 8時間 程度	6. 9時間以 上
計	100.0	2.3	12.9	32.8	33.8	14.5	1.5
男性計	100.0	1.8	12.2	29.1	37.3	16.3	2.1
女性計	100.0	2.0	13.5	37.3	32.5	13.0	1.1
男 20-34 歳	100.0	5.1	17.3	34.7	28.6	11.2	1.0
男 35-44 歳	100.0	2.2	15.6	35.2	34.6	11.2	1.1
男 45-54 歳	100.0	0.9	10.9	27.0	39.1	18.6	2.2
男 55-69 歳	100.0	0.8	6.4	21.6	43.2	21.6	4.0
女 20-34 歳	100.0	4.0	14.3	34.9	30.2	13.5	3.2
女 35-44 歳	100.0	3.5	12.1	45.9	27.3	10.8	0.0
女 45-54 歳	100.0	1.2	15.8	37.6	35.5	8.7	0.6
女 55-69 歳	100.0	0.0	10.2	26.1	35.7	24.8	1.9

表 17 普段の1週間の就業時間

構成比 (%)

項目	計	1. 就業していない	2. 15時間未満	3. 15~34時間	4. 35~42時間	5. 43~48時間	6. 49~54時間	7. 60時間以上	8. 決まっていない
計	100.0	5.8	4.8	7.3	19.4	15.4	12.9	10.2	5.1
男性計	100.0	3.9	4.1	3.6	19.2	18.4	17.0	18.2	5.4
女性計	100.0	7.8	5.3	11.2	20.8	14.3	9.4	3.9	4.1
男 20-34 歳	100.0	3.1	3.1	4.1	19.4	19.4	18.4	19.4	7.1
男 35-44 歳	100.0	1.1	3.4	3.4	14.5	20.1	24.0	22.3	7.3
男 45-54 歳	100.0	4.0	4.3	2.5	21.7	20.8	16.1	18.0	5.6
男 55-69 歳	100.0	8.0	5.6	6.4	19.2	8.8	8.0	12.0	0.8
女 20-34 歳	100.0	7.9	4.0	11.1	23.0	20.6	6.3	4.0	4.8
女 35-44 歳	100.0	6.1	4.3	13.4	22.1	16.9	11.3	5.6	3.9
女 45-54 歳	100.0	7.8	7.8	12.2	23.0	13.4	11.6	2.4	4.5
女 55-69 歳	100.0	10.2	2.5	5.7	12.7	7.0	4.5	4.5	3.2

表 18 仕事の負担を感じながらも仕事を休めない理由（複数回答）

構成比 (%)

項目	計	1.家のローン・新築資金をためる為	2.子どもの学費の為	3.自分の将来の為	4.家族の生活を守る為	5.仕事の予定、期日が決まっている	6.仕事の担当があるから	7.職場に迷惑をかけるから	8.自分がしないと仕事が進まない	9.忙しいから	10.休むとリストラ・移動の対象になるから
計	100.0	8.3	11.8	12.5	29.7	15.5	18.4	20.9	14.2	7.6	1.5
男性計	100.0	9.9	11.0	14.4	37.4	19.6	20.9	19.1	20.7	8.8	1.4
女性計	100.0	6.8	12.4	11.5	24.0	13.4	17.2	23.4	8.8	7.1	1.9
男 20-34 歳	100.0	7.1	6.1	24.5	23.5	18.4	23.5	24.5	11.2	14.3	3.1
男 35-44 歳	100.0	16.8	17.3	11.7	40.8	24.0	26.8	21.8	28.5	13.4	2.2
男 45-54 歳	100.0	9.0	12.4	15.5	42.5	20.8	20.8	20.5	21.1	5.9	0.6
男 55-69 歳	100.0	4.8	2.4	7.2	30.4	11.2	10.4	7.2	16.0	5.6	0.8
女 20-34 歳	100.0	7.1	9.5	12.7	19.8	13.5	19.8	30.2	7.1	10.3	0.8
女 35-44 歳	100.0	10.8	21.2	13.0	26.4	12.6	20.8	22.1	9.5	6.1	2.6
女 45-54 歳	100.0	6.3	12.5	10.7	27.8	16.7	19.7	28.1	8.4	6.6	2.1
女 55-69 歳	100.0	1.9	1.3	10.2	15.9	7.6	4.5	10.2	10.2	7.0	1.3

項目	計	11.休むと成績が 下がるから	12.休むと賃金が 下がるから	13.やめても 条件に合う 仕事がないから	14.条件に 合う職場 が近くに ないから	15.周りがみんな働 いているから休み たくても、周りの目 が気になって休め ない	16.仕事は 大変だが やりがい があるか ら	17.仕事に喜 びを感じる から	18.その他
計	100.0	1.2	5.2	8.8	2.9	2.4	12.9	5.0	1.2
男性計	100.0	1.8	6.1	8.6	2.6	2.8	12.8	4.4	1.4
女性計	100.0	0.6	5.3	9.7	3.2	2.4	13.0	4.9	1.2
男 20-34 歳	100.0	2.0	11.2	6.1	1.0	5.1	18.4	2.0	1.0
男 35-44 歳	100.0	2.8	6.7	11.7	5.0	3.4	16.2	5.6	0.6
男 45-54 歳	100.0	0.9	6.2	8.7	1.9	1.6	10.2	3.7	1.9
男 55-69 歳	100.0	2.4	0.8	5.6	2.4	3.2	10.4	6.4	1.6
女 20-34 歳	100.0	0.8	9.5	11.9	1.6	6.3	11.1	0.8	0.8
女 35-44 歳	100.0	0.9	5.2	13.4	5.6	2.2	16.0	2.6	1.7
女 45-54 歳	100.0	0.6	6.0	9.3	3.0	1.8	12.5	5.7	1.5
女 55-69 歳	100.0	0.0	0.6	3.2	1.3	0.6	10.8	10.2	0.0

表 19 日頃の血圧（最高血圧）

構成比 (%)

項目	計	1. 100 mmHg未 満	2. 100 mmHg以 上～130 mmHg未 満	3. 130 mmHg以 上～140 mmHg未 満	4. 140 mmHg以 上～160 mmHg未 満	5. 160 mmHg以 上～180 mmHg未 満	6. 180 mmHg以 上	7. わからな い
計	100.0	9.3	53.9	16.3	8.9	0.6	0.6	4.2
男性計	100.0	3.6	54.4	19.9	11.6	0.8	0.6	4.6
女性計	100.0	14.8	55.5	13.9	7.2	0.6	0.7	4.4
男 20-34 歳	100.0	8.2	50.0	8.2	5.1	0.0	2.0	18.4
男 35-44 歳	100.0	2.8	63.7	16.2	6.1	0.6	1.1	4.5
男 45-54 歳	100.0	3.1	54.7	21.7	14.3	0.9	0.0	1.9
男 55-69 歳	100.0	2.4	44.0	29.6	17.6	1.6	0.0	0.8
女 20-34 歳	100.0	30.2	48.4	5.6	0.8	0.8	0.8	9.5
女 35-44 歳	100.0	16.5	61.5	6.5	4.3	0.0	1.3	7.8
女 45-54 歳	100.0	12.2	57.6	16.7	6.9	0.6	0.6	2.1
女 55-69 歳	100.0	5.7	47.8	25.5	17.2	1.3	0.0	0.0

表 20 野菜を食べる頻度

構成比 (%)

項目	計	1. ほとんど食べない	2. 週に数回食べる	3. 1日1回食べる	4. 1日2回食べる	5. ほとんど毎食食べる
計	100.0	1.9	17.3	27.7	11.8	37.4
男性計	100.0	1.9	24.6	33.4	8.0	29.7
女性計	100.0	1.8	11.7	24.1	15.1	45.3
男 20-34 歳	100.0	4.1	22.4	41.8	7.1	20.4
男 35-44 歳	100.0	1.1	29.1	38.0	6.7	22.9
男 45-54 歳	100.0	2.2	24.2	31.1	8.4	32.0
男 55-69 歳	100.0	0.8	20.8	26.4	9.6	40.8
女 20-34 歳	100.0	2.4	15.9	32.5	12.7	35.7
女 35-44 歳	100.0	1.3	10.0	26.8	16.0	43.3
女 45-54 歳	100.0	2.1	11.9	22.4	15.2	46.3
女 55-69 歳	100.0	1.3	10.2	17.2	15.3	54.1

表 21 飲酒習慣

構成比 (%)

項目	計	1.飲まない	2月に数 回程度飲 む	3週に4日 以内飲む	4週に5日以 上飲む
計	100.0	37.4	22.1	11.6	23.8
男性計	100.0	17.4	19.1	16.2	44.6
女性計	100.0	56.3	25.3	8.2	6.7
男 20-34 歳	100.0	21.4	35.7	19.4	19.4
男 35-44 歳	100.0	19.0	20.1	18.4	40.2
男 45-54 歳	100.0	14.3	15.5	14.0	53.4
男 55-69 歳	100.0	20.0	13.6	16.0	48.0
女 20-34 歳	100.0	46.0	34.9	8.7	7.9
女 35-44 歳	100.0	48.1	32.5	10.0	6.5
女 45-54 歳	100.0	59.4	21.8	7.2	8.1
女 55-69 歳	100.0	70.1	14.6	7.6	3.2

表 22 飲酒に対する意識 (複数回答)

構成比 (%)

項目	計	1.楽しみで ある	2.適量は 身体にい い	3.疲労回 復に役立 つ	4.ストレス 発散にい い	5.寂しさを まぎらわ す	6.苦痛であ る	7.からだに 良くない	8.おいしく ない	9.飲めない	10.考えた ことがない
計	100.0	28.8	40.3	20.0	31.9	2.9	2.0	5.1	6.8	12.3	6.0
男性計	100.0	44.6	44.5	29.6	41.4	5.0	2.8	5.2	5.5	7.5	6.2
女性計	100.0	16.1	39.2	12.4	25.4	1.1	1.6	5.1	8.5	17.3	6.2
男 20-34 歳	100.0	32.7	34.7	10.2	34.7	5.1	3.1	4.1	6.1	6.1	13.3
男 35-44 歳	100.0	40.8	43.6	25.1	48.0	4.5	4.5	6.7	5.6	7.3	7.3
男 45-54 歳	100.0	50.6	44.7	34.8	42.2	4.7	1.9	5.6	4.7	7.1	5.0
男 55-69 歳	100.0	44.0	52.8	37.6	35.2	6.4	2.4	3.2	7.2	9.6	2.4
女 20-34 歳	100.0	23.8	34.1	6.3	34.9	1.6	0.0	4.0	5.6	11.9	7.9
女 35-44 歳	100.0	19.5	45.5	10.4	31.6	1.3	2.6	5.2	9.5	15.6	6.1
女 45-54 歳	100.0	14.3	40.0	16.1	21.8	1.2	1.8	5.7	9.9	18.8	6.6
女 55-69 歳	100.0	8.9	32.5	12.1	16.6	0.0	1.3	4.5	6.4	21.0	4.5

表 23 喫煙習慣

構成比 (%)

項目	計	1. 吸わない	2. 1日, 10本以下 吸う	3. 1日, 11~20本 吸う	4. 1日, 21本以上吸う
計	100.0	62.9	6.0	14.9	8.9
男性計	100.0	41.6	7.5	28.5	19.6
女性計	100.0	84.7	4.4	4.0	0.1
男 20-34 歳	100.0	32.7	10.2	34.7	16.3
男 35-44 歳	100.0	35.8	8.4	31.8	21.2
男 45-54 歳	100.0	42.9	5.0	27.0	23.0
男 55-69 歳	100.0	53.6	10.4	22.4	11.2
女 20-34 歳	100.0	81.0	10.3	5.6	0.8
女 35-44 歳	100.0	85.3	3.9	6.1	0.0
女 45-54 歳	100.0	87.2	3.6	2.7	0.0
女 55-69 歳	100.0	81.5	1.9	2.5	0.0

表 24 喫煙に対する意識 (複数回答)

構成比 (%)

項目	計	1.気分が 落ち着く	2.ストレス 解消に いい	3.休憩に 付き物	4.楽しみ がある	5.疲労回 復に役立 つ	6.財政・税 金のため になって いる	7.やめよう と思わな い	8.やめた いがやめ られない	9.からだに 良くない	10.おいしく ない
計	100.0	20.0	11.9	13.8	4.8	1.9	3.1	5.9	12.7	43.8	5.8
男性計	100.0	37.7	19.8	27.8	9.0	3.5	6.2	11.5	23.6	42.8	4.3
女性計	100.0	6.1	5.5	2.4	1.2	0.6	0.8	1.4	4.0	47.5	7.7
男 20-34 歳	100.0	38.8	18.4	32.7	8.2	3.1	5.1	13.3	26.5	36.7	2.0
男 35-44 歳	100.0	42.5	24.6	34.6	8.4	2.8	6.7	11.7	21.2	40.8	5.0
男 45-54 歳	100.0	36.3	19.9	27.0	10.2	4.3	7.1	11.8	26.4	48.1	5.6
男 55-69 歳	100.0	33.6	13.6	16.0	7.2	2.4	4.0	8.8	17.6	36.8	1.6
女 20-34 歳	100.0	10.3	7.1	4.0	2.4	0.8	1.6	4.8	4.8	49.2	11.1
女 35-44 歳	100.0	6.9	6.5	2.6	0.9	0.0	0.9	1.3	4.3	53.7	10.0
女 45-54 歳	100.0	4.8	5.1	2.1	1.2	0.9	0.6	0.9	3.9	47.2	6.9
女 55-69 歳	100.0	4.5	3.8	1.3	0.6	0.6	0.6	0.0	3.2	37.6	3.2

項目	計	11.吸えない	12.吸おうとは思わない	13.人に迷惑をかける	14.考えたことがない	15.その他
計	100.0	17.7	29.4	21.9	3.8	0.8
男性計	100.0	7.6	15.6	18.1	2.9	0.8
女性計	100.0	27.3	43.8	26.9	4.7	0.9
男 20-34 歳	100.0	5.1	13.3	19.4	4.1	1.0
男 35-44 歳	100.0	6.7	11.7	19.0	1.7	0.0
男 45-54 歳	100.0	8.1	19.3	18.6	3.1	1.6
男 55-69 歳	100.0	9.6	13.6	14.4	3.2	0.0
女 20-34 歳	100.0	23.8	42.9	20.6	7.9	0.8
女 35-44 歳	100.0	28.1	49.8	35.1	3.9	0.0
女 45-54 歳	100.0	31.0	44.2	26.9	4.8	2.1
女 55-69 歳	100.0	21.0	35.0	19.7	3.2	0.0

表 25 仕事以外での運動習慣の有無

構成比 (%)

項目	計	1.運動習慣がある	2.運動習慣はない
計	100.0	18.2	75.6
男性計	100.0	21.8	75.7
女性計	100.0	16.5	79.2
男 20-34 歳	100.0	29.6	67.3
男 35-44 歳	100.0	16.8	78.8
男 45-54 歳	100.0	22.7	76.4
男 55-69 歳	100.0	20.8	76.0
女 20-34 歳	100.0	11.1	81.0
女 35-44 歳	100.0	13.9	84.4
女 45-54 歳	100.0	18.5	78.8
女 55-69 歳	100.0	20.4	70.7

(運動習慣は、1回30分以上で週2回以上)

表 26 運動習慣のない理由

構成比 (%)

項目	計	1.健康上の理由から	2.体が思うように動かない	3.仕事で疲れて運動する体力がない	4.仕事で体を動かしているから	5.子育てそのものが運動だから	6.暮らして精一杯だから	7.時間が足りないから	8.費用がかかるから	9.好きなスポーツがない	10.する気にならない
計	100.0	3.2	4.8	22.1	17.3	2.3	9.2	35.1	2.6	3.0	16.4
男性計	100.0	3.3	4.2	22.1	19.5	1.3	9.3	35.8	2.4	2.9	18.4
女性計	100.0	2.8	5.2	22.8	13.4	3.0	9.4	35.0	2.8	3.1	15.6
男 20-34 歳	100.0	1.5	3.0	22.7	16.7	4.5	10.6	42.4	3.0	4.5	16.7
男 35-44 歳	100.0	2.1	3.5	24.8	13.5	1.4	12.1	51.8	2.8	4.3	17.7
男 45-54 歳	100.0	2.4	2.8	24.0	20.3	0.4	8.5	30.9	2.4	2.0	20.7
男 55-69 歳	100.0	8.4	9.5	12.6	28.4	1.1	6.3	20.0	1.1	2.1	14.7
女 20-34 歳	100.0	2.0	6.9	25.5	6.9	8.8	5.9	51.0	5.9	3.9	14.7
女 35-44 歳	100.0	1.5	2.6	27.2	8.7	5.1	13.3	41.5	3.1	3.6	11.3
女 45-54 歳	100.0	2.7	6.1	24.2	11.7	0.0	8.0	26.1	2.3	3.0	20.8
女 55-69 歳	100.0	6.3	6.3	9.0	31.5	0.9	9.0	29.7	0.9	1.8	11.7

項目	計	11.運動や スポーツ が嫌いだ から	12.きつか けがない	13.しなけ ればと思 っている	14.暖かく なったら 始める	15.何をし ていいか わからな い	16.教えて くれる人 や仲間が いないか ら	17.施設が ないから	18.その他
計	100.0	4.1	16.6	44.3	2.8	2.7	1.9	2.7	2.3
男性計	100.0	3.3	15.9	39.2	2.7	2.0	1.6	2.9	2.2
女性計	100.0	4.9	17.3	50.0	3.0	3.6	2.4	2.7	2.4
男 20-34 歳	100.0	4.5	24.2	39.4	0.0	7.6	3.0	3.0	0.0
男 35-44 歳	100.0	0.7	16.3	36.9	2.8	2.1	2.8	5.0	1.4
男 45-54 歳	100.0	3.7	15.0	42.3	1.6	0.4	0.8	2.4	2.4
男 55-69 歳	100.0	5.3	11.6	34.7	7.4	2.1	1.1	1.1	4.2
女 20-34 歳	100.0	4.9	17.6	36.3	0.0	3.9	1.0	4.9	2.0
女 35-44 歳	100.0	5.6	17.9	48.2	3.6	5.1	4.1	5.1	3.6
女 45-54 歳	100.0	5.3	14.8	58.0	2.7	2.3	1.9	1.1	1.9
女 55-69 歳	100.0	2.7	21.6	46.8	5.4	3.6	1.8	0.0	1.8