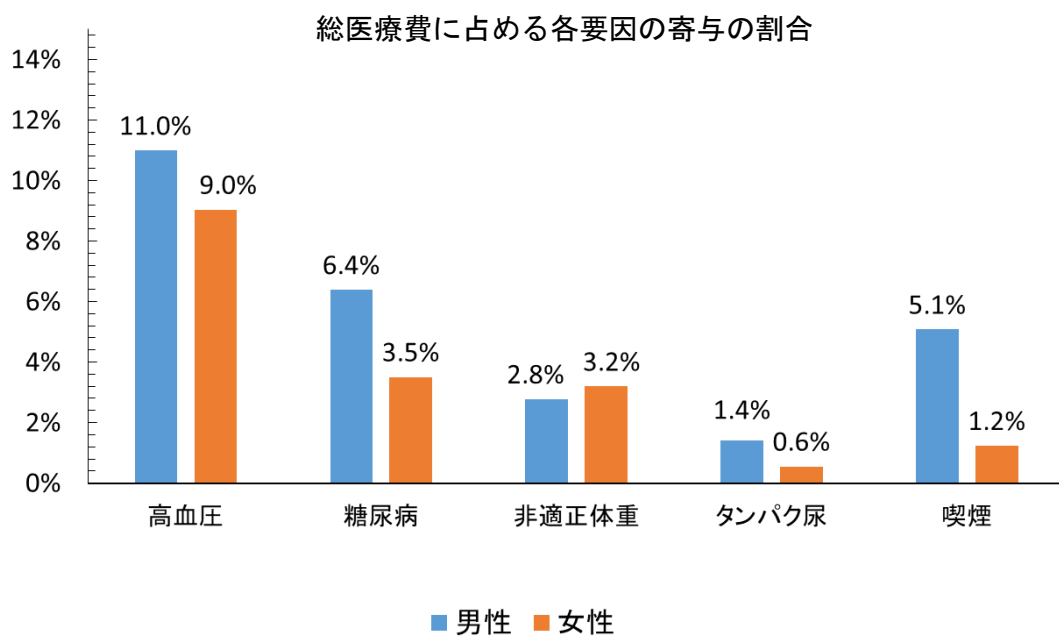


健康づくり、介護予防および医療費適正化のための
大規模コホート研究事業報告書
(調査期間:平成21年度～令和元年度)



もし全員所見がなかったとしたら、医療費は何割少なくなっていたか？

令和4年2月

茨城県

はじめに

茨城県における年齢調整死亡率は年々下降する傾向にあるものの、全国に比べると心臓病、脳卒中の死亡率が高い状態が続いています。また、高齢化の影響などにより医療費・介護費は年々増大しております。このような状況の中で社会保障を持続させるとともに、疾病の発生を予防し、県民の健康寿命を延ばすことが重要になってきております。そして、科学的な根拠に基づいて、健康寿命を延伸する政策を実行していくことが必要だとされております。

このため、本県においては、『健康いばらき21プラン』、『医療費適正化計画』等を策定して、さまざまな健康施策を実行しているところです。

医療制度改革における医療費適正化対策の一環として、医療保険者には、平成20年度から特定健康診査と特定保健指導の実施が義務づけられ、健康診査データとレセプトデータの統合分析結果をもとに、被保険者に対してより効果的な保健指導を行うことが求められています。市町村国保においては、どのような生活習慣や健診結果を呈した加入者において、将来的にどの程度医療費が上昇する傾向があるかを分析するとともに、特定保健指導の効果を検証することにより、有効な予防対策を講ずることが可能になると考えられます。

しかしながら、このような分析を医療保険者（市町村国保）で個々に行っても、データ規模が小さく詳細な解析ができない、あるいは他の保険者との比較が困難となるという問題が生じます。そこで本研究は、生活習慣や健診結果と、死亡、医療および介護の発生との関連について定量的に検討することを目的として、平成21年度から開始されました。この報告書は、医療費に関するこれまでの分析結果をまとめたものです。今後も、定期的に中間報告等を公表していきますので、本研究の成果が市町村の施策に活用され、本県の健康寿命の延伸と持続可能な社会保障に寄与することを祈念いたします。

令和4年2月

茨城県保健福祉部健康・地域ケア推進課長

関 律子

目 次

1. 調査の概要	1
2. 結果の概要	3
(1) 解析対象者	3
(2) 解析方法	3
(3) 主な結果	3
① 血圧	3
② 糖代謝	5
③ 体格指数 (body mass index: BMI)	7
④ 尿蛋白	9
⑤ 喫煙	11
⑥ みそ汁	13
⑦ 集団寄与危険割合	15
3. 参考資料	17
(1) 入院医療費の医療費比 (男性)	17
(2) 入院医療費の医療費比 (女性)	22
(3) 外来医療費の医療費比 (男性)	27
(4) 外来医療費の医療費比 (女性)	32
(5) 総医療費の医療費比 (男性)	37
(6) 総医療費の医療費比 (女性)	42
4. 実施要領	47

1. 調査の概要

平成 20 年度に協力市町村を募集し、協力の同意が得られた 21 市町村において、平成 21 年度の特健康診査受診者を対象に生活習慣に関するアンケートを実施した。調査協力に関する依頼文書とアンケート調査票を特定健康診査受診券とともに配布し、特定健康診査時に回収した。調査協力に関して同意の署名が得られ、健診結果データとのマッチングが可能であった 53,339 人を調査の対象とした(表1)。

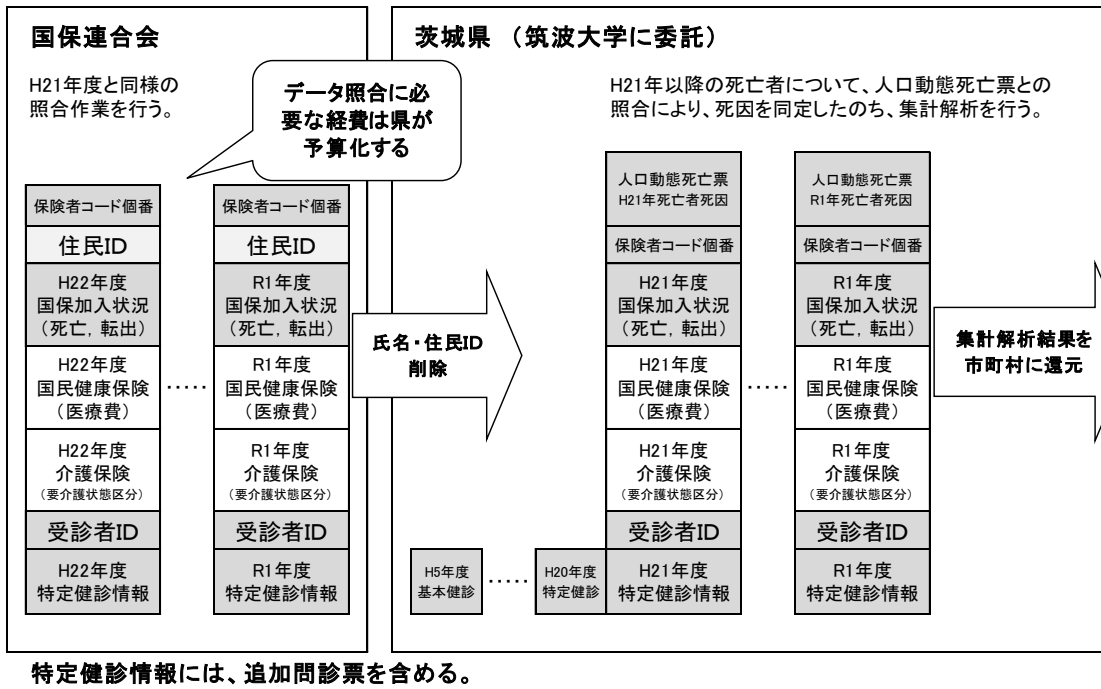
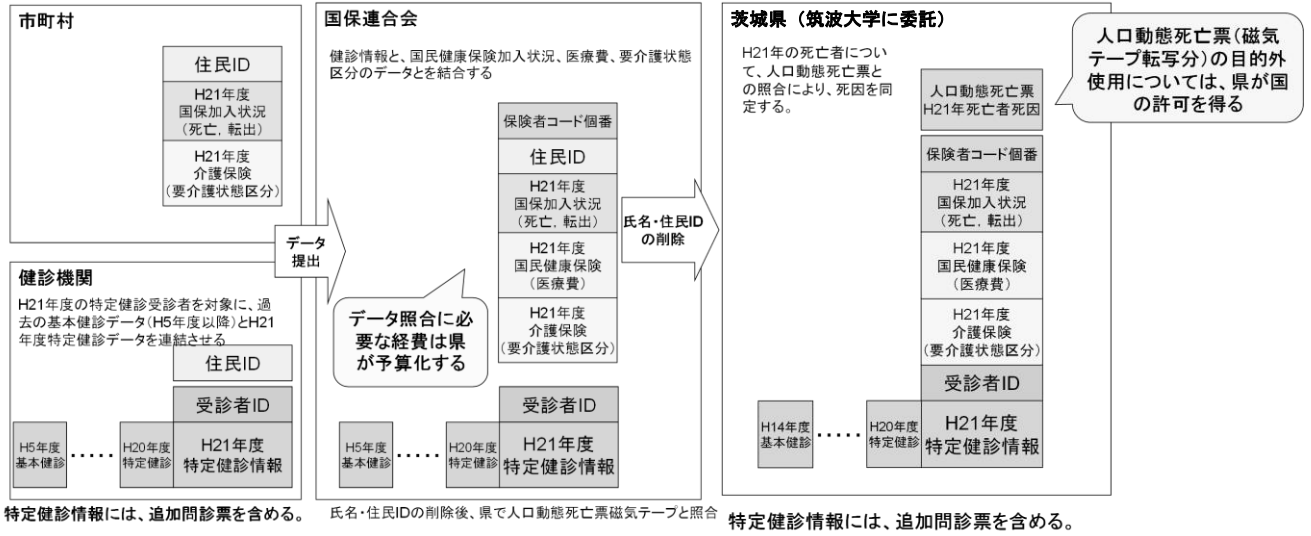
本研究では、国保連合会の協力を得て、市町村から対象者に関する特定健康診査結果情報、特定保健指導情報、住民基本台帳除票情報、被保険者資格取得喪失情報、診療報酬請求情報、要介護情報を継続して収集することとしている(図1)。

本報告書では、平成 21 年度の健診結果およびアンケートと平成 21 年度～令和元年度の医療費(医科・歯科・調剤)との関連を分析した結果を報告する。

表 1 市町村別対象者数

市町村	アンケート配布数	特定健診対象者数	アンケート回収枚数	左の内、署名有枚数(A)	特定健診受診者数	健診マッチ数(B)	マッチング率(B)/(A)
土浦市	2,500	28,019	1,222	1,222	7,114	1,205	98.6%
古河市	14,000	30,860	6,725	6,645	9,832	5,578	83.9%
下妻市	10,500	9,581	3,027	2,990	4,117	2,887	96.6%
常総市	15,500	13,628	3,010	2,979	3,842	2,622	88.0%
北茨城市	10,500	8,878	2,347	2,310	2,864	2,197	95.1%
笠間市	18,600	16,445	4,412	4,254	5,608	3,996	93.9%
牛久市	15,000	13,946	4,776	4,769	5,623	4,469	93.7%
鹿嶋市	16,500	15,457	3,459	3,387	4,514	3,228	95.3%
筑西市	26,000	23,451	4,628	4,620	7,736	3,695	80.0%
坂東市	15,300	13,558	1,885	1,856	4,296	1,672	90.1%
稲敷市	3,000	10,279	1,371	1,354	3,153	1,235	91.2%
桜川市	12,000	10,739	3,264	2,326	4,368	2,114	90.9%
行方市	11,000	10,085	3,070	3,054	3,896	2,930	95.9%
鉾田市	7,000	15,072	4,942	4,886	5,520	4,706	96.3%
小美玉市	11,500	10,767	2,312	2,293	3,658	2,100	91.6%
茨城町	8,200	7,785	1,726	1,677	2,719	1,386	82.6%
大洗町	4,800	4,463	846	833	1,409	800	96.0%
城里町	5,100	4,548	1,562	1,549	2,204	1,290	83.3%
東海村	5,800	5,488	2,181	2,176	2,786	2,091	96.1%
阿見町	3,200	8,739	1,614	1,611	2,980	1,459	90.6%
八千代町	6,000	5,379	1,982	1,966	2,203	1,679	85.4%
計	222,000	267,167	60,361	58,757	90,442	53,339	90.8%

図1 調査方法の概要



2. 結果の概要

(1) 解析対象者

本報告では、調査対象者 53,339 人のうち、資格台帳が確認できなかった者、健診受診日以降の追跡期間中における受給資格日数が1日未満であった者、心臓病、脳卒中、腎不全の既往歴のある者、データに欠損値(未回答等)があった者を除外して、34,494 人(男性 15,667 人、女性 18,827 人)を解析の対象とした。

(2) 解析方法

医療費は、正規分布と呼ばれる山型の分布ではないため、単純な平均値を解析に用いることは不適切とされる。そこで、今回は Tweedie 分布と呼ばれる特殊な分布を用いて、1人1年あたりの医療費(医科、歯科、調剤を含む)の「比」として示すこととした。なお、「医療費比」は、高血圧者は高齢者であることが多い等、今回取り上げた項目間の影響を統計学的に除外して、当該項目のみの医療費との関連(以下、「多変量調整医療費比」という。)を示すこととした。

なお、本文中の「有意」とは、真の値(例えば全数調査をした時の値など)が 1.0 である可能性が低いことを意味し、p 値とは、真の値が 1.0 である確率のことである。また、参考資料表中の「95%信頼区間」は、95%の確率で、その中に真の値があるであろうと推定される範囲を示している。

(3) 主な結果

① 血圧

図2に血圧と入院医療費との関連を示す。正常血圧を基準とすると、男性では正常高値(130 mmHg \leq 収縮期血圧 \leq 139 mmHg; 85 mmHg \leq 拡張期血圧 \leq 89 mmHg)である群と高血圧(収縮期血圧 \geq 140 mmHg; 拡張期血圧 \geq 90 mmHg)(治療中を含む)である群で有意に高くなっており、女性では高血圧群で有意に高くなっていった。

図2 血圧区分別の多変量調整医療費比(入院)

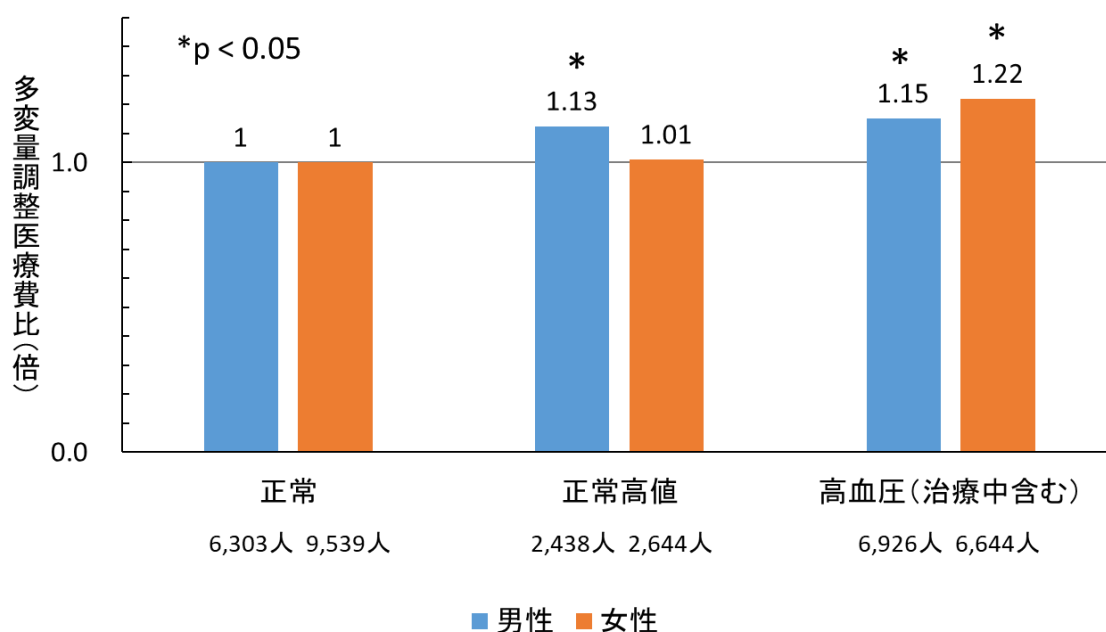


図3に血圧と入院外(以下、「外来」という。)医療費との関連を示す。正常血圧を基準とすると、男女とも高血圧である群で有意に高くなっていた。

図3 血圧区分別の多変量調整医療費比(外来)

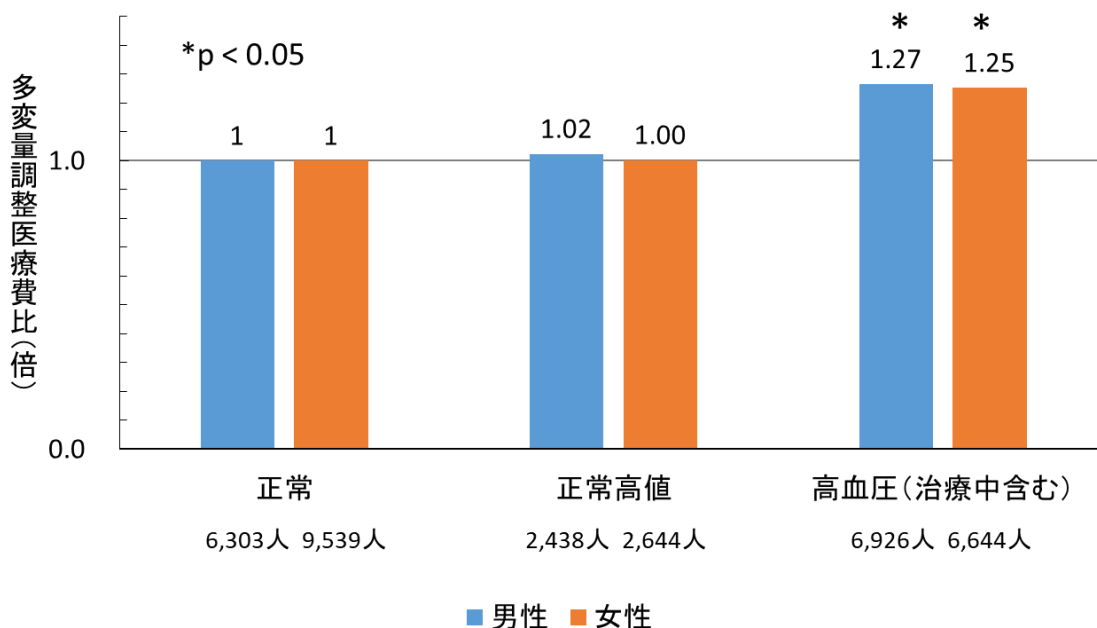
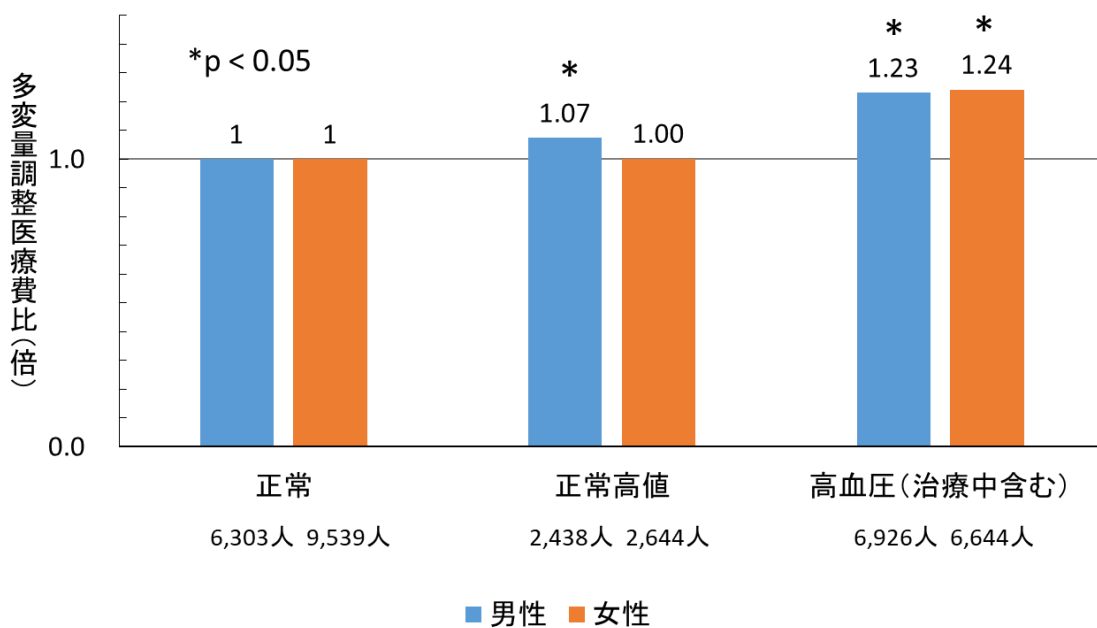


図4に血圧と入院と入院外の合計医療費(以下、「総医療費」という。)との関連を示す。正常血圧を基準とすると、男性では正常高値血圧である群および高血圧である群で有意に高くなっており、女性では高血圧である群で有意に高くなっていた。

図4 血圧区分別の多変量調整医療費比(総医療費)



②糖代謝

図5に糖代謝と入院医療費との関連を示す。正常型を基準とすると、男女とも糖尿病型（空腹時血糖 ≥ 126 mg/dl または HbA1c $\geq 6.5\%$ ）（治療中を含む）である群で有意に高くなっていた。

図5 糖代謝区分別の多変量調整医療費比（入院）

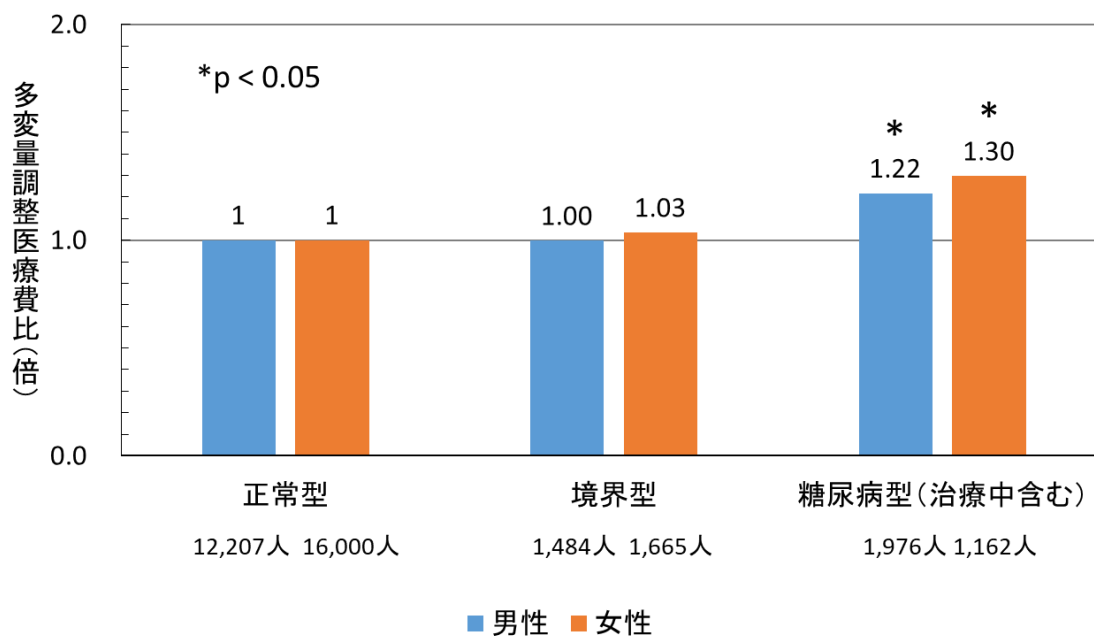


図6に糖代謝と外来医療費との関連を示す。正常型を基準とすると、男女とも境界型（ 110 mg/dl \leq 空腹時血糖 ≤ 125 mg/dl; $6.0\% \leq$ HbA1c $\leq 6.4\%$ ）および糖尿病型（治療中を含む）である群で有意に高くなっていた。

図6 糖代謝区分別の多変量調整医療費比（外来）

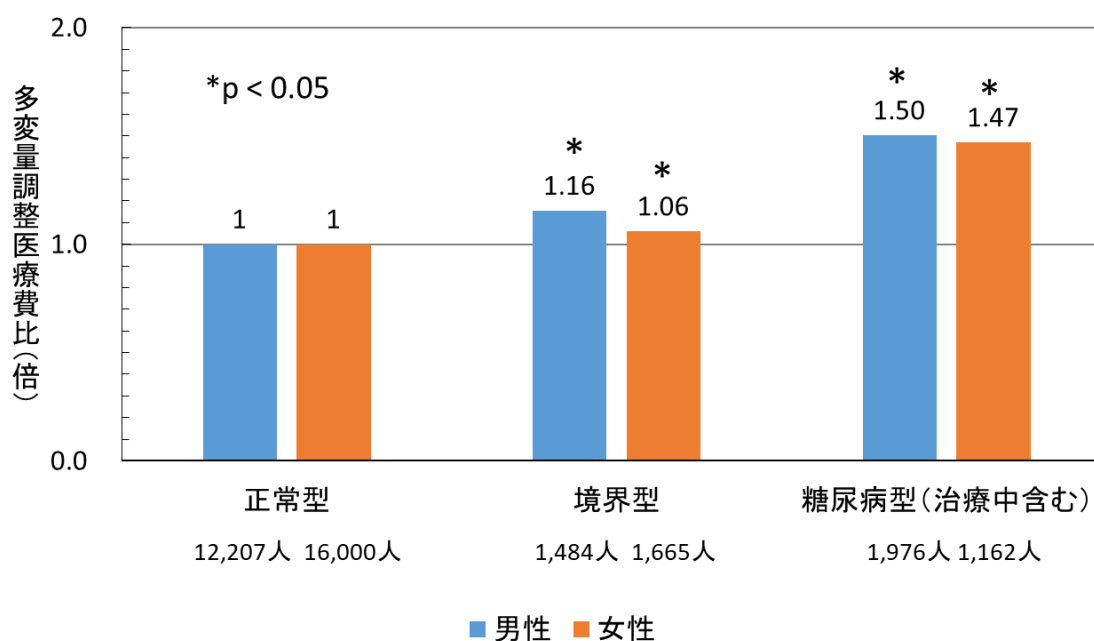
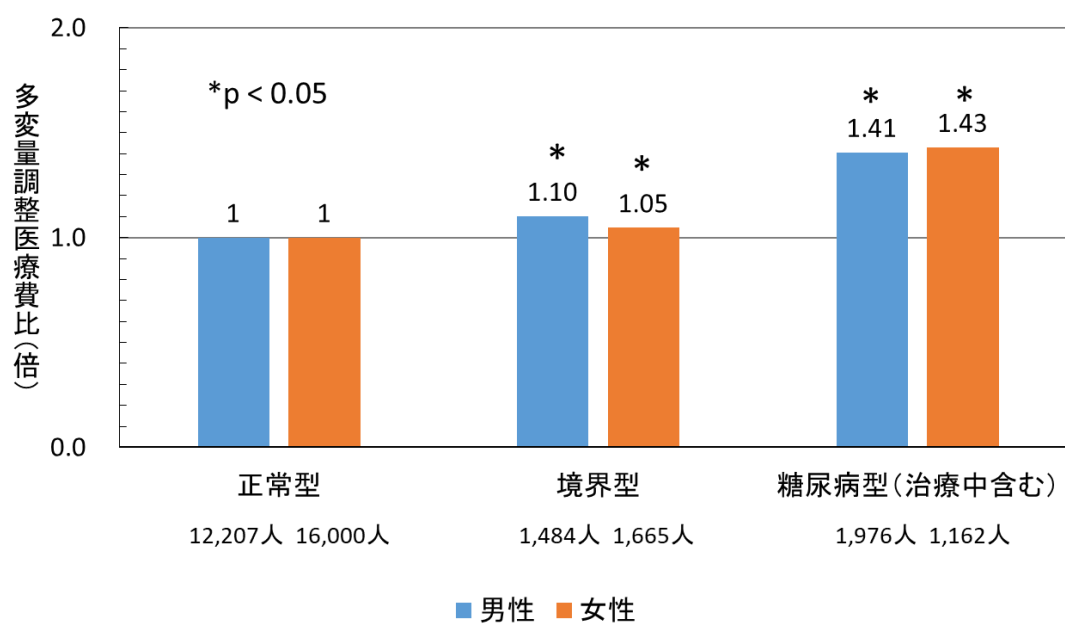


図7に糖代謝と総医療費との関連を示す。正常型を基準とすると、男女とも境界型および糖尿病型(治療中を含む)である群で有意に高くなっていた。

図7 糖代謝区分別の多変量調整医療費比(総医療費)



③体格指数（body mass index: BMI）

図8に BMI と入院医療費との関連を示す。適正体重($18.5 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} \leq 24.9 \text{ kg/m}^2$)を基準とすると、男女ともやせ($\text{BMI} < 18.5 \text{ kg/m}^2$)である群および肥満($\text{BMI} \geq 25.0 \text{ kg/m}^2$)である群で有意に高かった。

図8 BMI 区分別の多変量調整医療費比（入院）

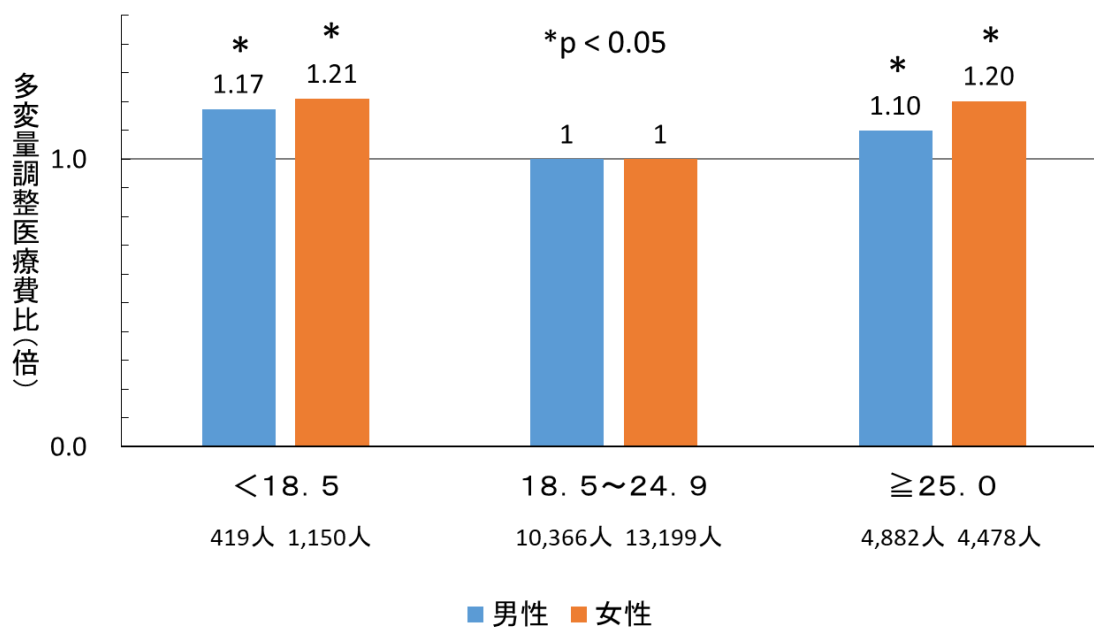


図9に BMI と外来医療費との関連を示す。適正体重を基準とすると、男女とも、肥満である群で有意に高かった。

図9 BMI 区分別の多変量調整医療費比（外来）

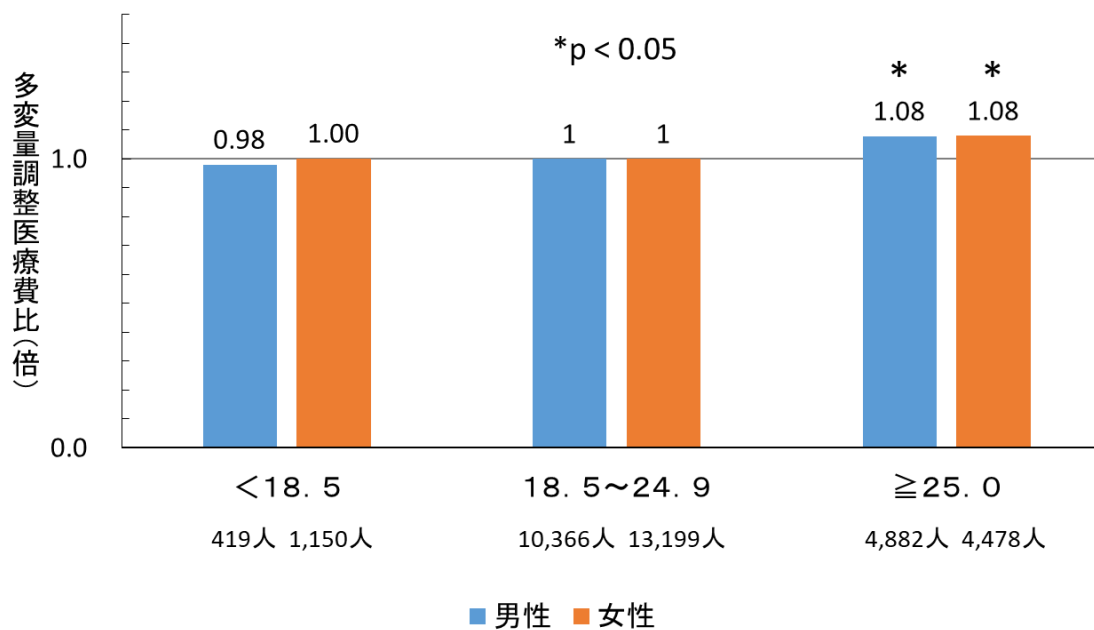
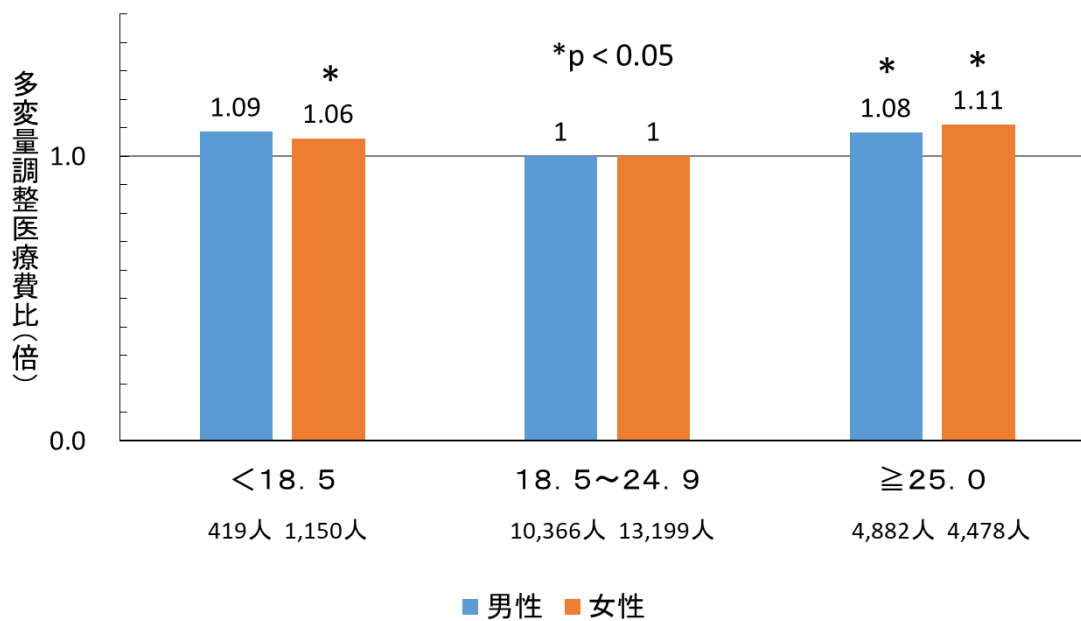


図 10 に BMI と総医療費との関連を示す。適正体重を基準とすると、男性では、肥満である群で高く、女性ではやせである群および肥満である群で有意に高かった。

図 10 BMI 区分別の多変量調整医療費比（総医療費）



④尿蛋白

図 11 に尿蛋白と入院医療費との関連を示す。(－)を基準とすると、男性では、(＋)および(2＋)である群で有意に高く、女性では、(＋)および(3＋)である群で有意に高かった。

図 11 尿蛋白区分別の多変量調整医療費比（入院）

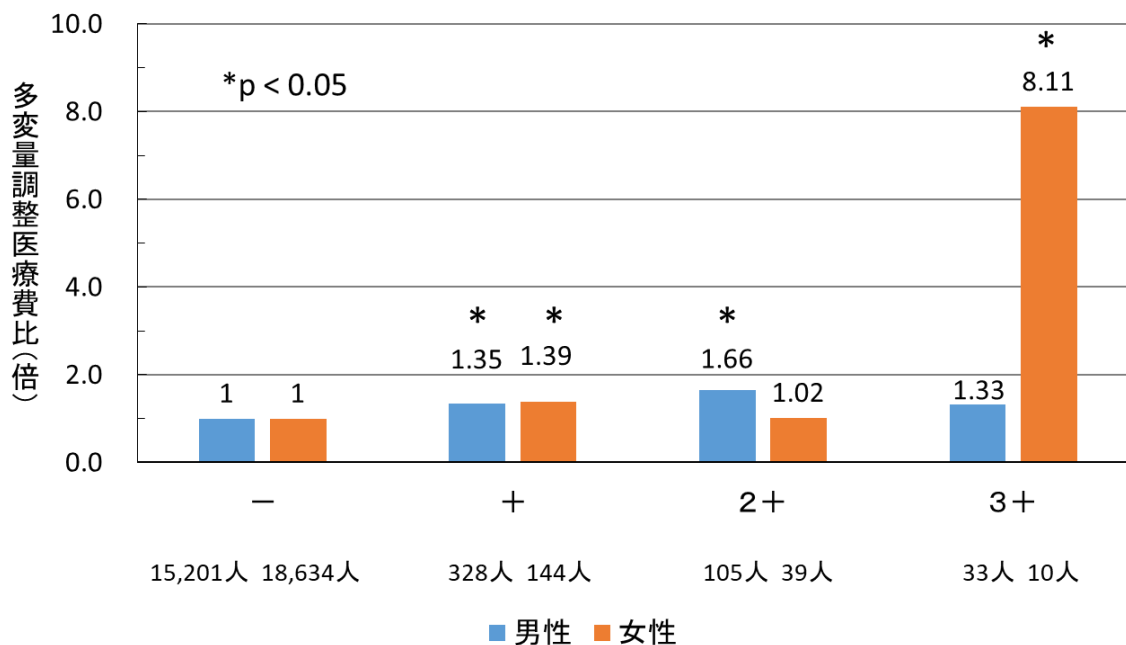


図 12 に尿蛋白と外来医療費との関連を示す。(－)を基準とすると、男女とも、(＋)、(2＋)および(3＋)である群で有意に高かった。

図 12 尿蛋白区分別の多変量調整医療費比（外来）

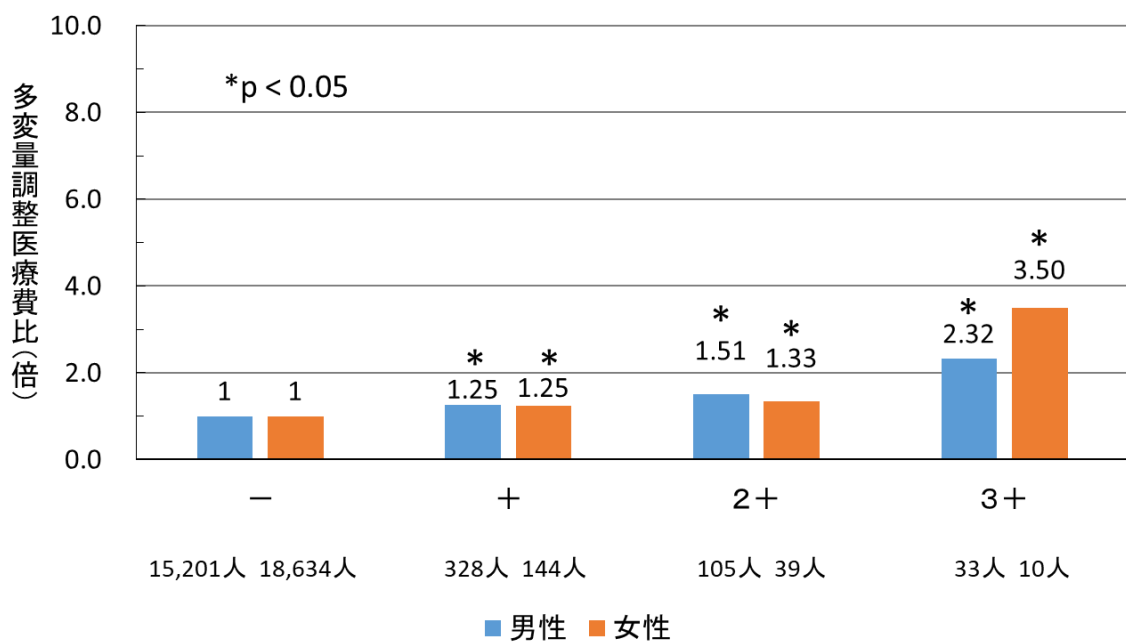
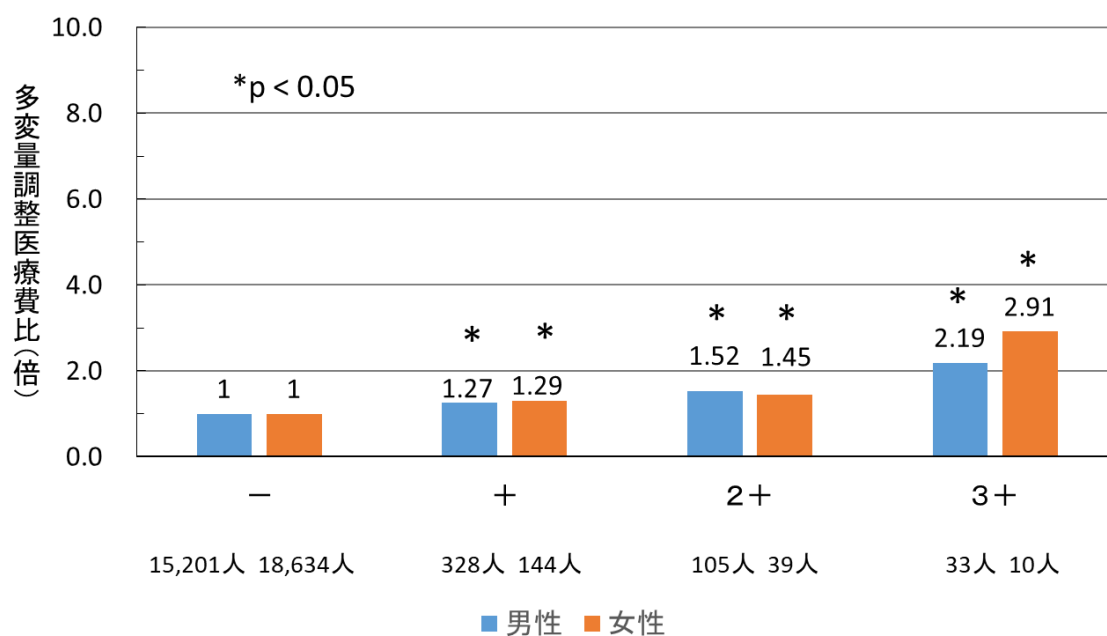


図 13 に尿蛋白と総医療費との関連を示す。(－)を基準とすると、男女とも、(+)、(2+)および(3+)である群で有意に高かった。

図 13 尿蛋白区分別の多変量調整医療費比（総医療費）



⑤喫煙

図 14 に喫煙と入院医療費との関連を示す。まったく吸ったことが無い群を基準とすると、男女とも、今は(この 1 ヶ月間以上)吸っていない群、ときどき吸ってる群および毎日吸う群で有意に高かった。

図 14 喫煙区分別の多変量調整医療費比（入院）

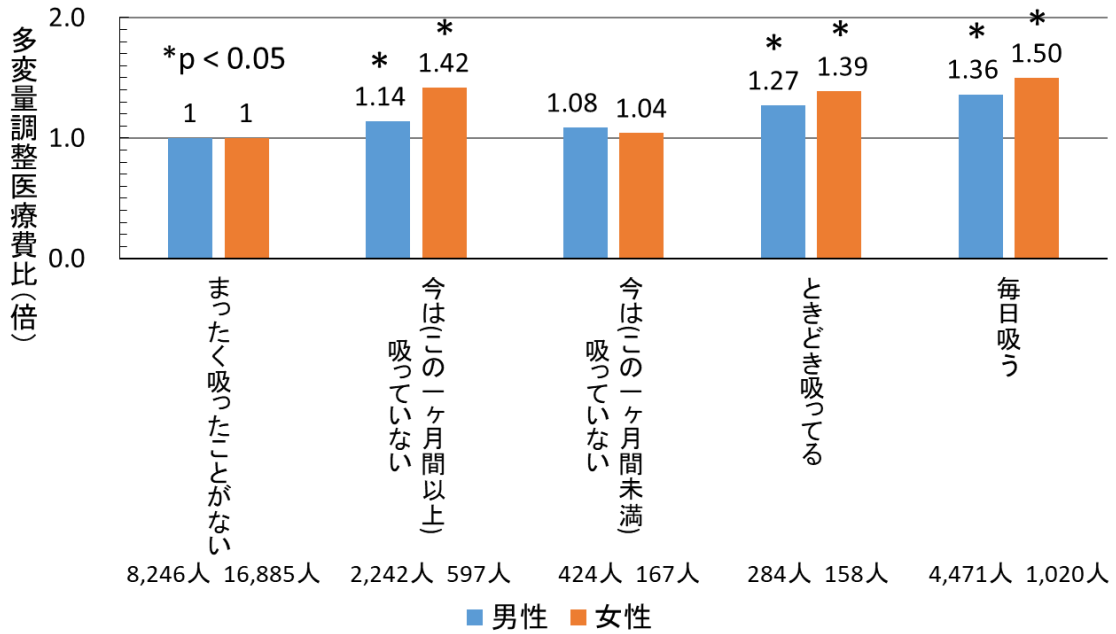


図 15 に喫煙と外来医療費との関連を示す。まったく吸ったことが無い群を基準とすると、男性では、今は(この 1 ヶ月間以上)吸っていない群および毎日吸う群で有意に高く、女性では、ときどき吸ってる群および毎日吸う群で有意に高かった。

図 15 喫煙区分別の多変量調整医療費比（外来）

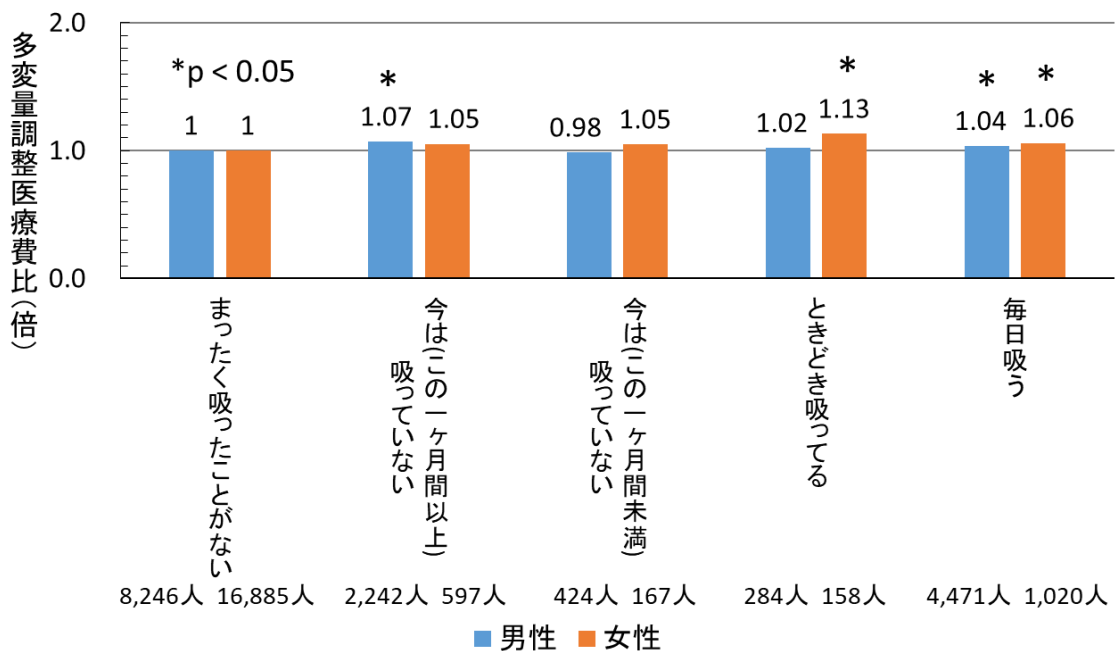
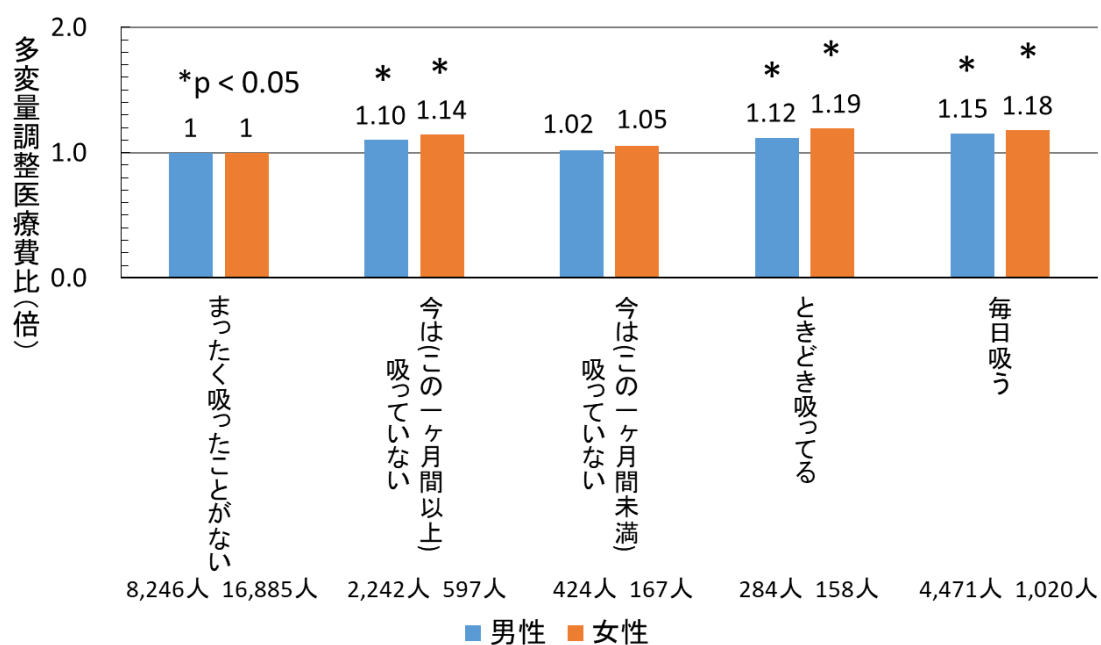


図 16 に喫煙と総医療費との関連を示す。まったく吸ったことが無い群を基準とすると、男女とも、今は(この1ヶ月間以上)吸っていない群、ときどき吸ってる群および毎日吸う群で有意に高かった。

図 16 喫煙区分別の多変量調整医療費比（総医療費）



⑥みそ汁

図 17 に味噌汁と入院医療費との関連を示す。週 1～6 杯の群を基準とすると、男性では有意な関連は認められず、女性では、1 日 2 杯群で有意に高かった。

図 17 みそ汁区分別の多変量調整医療費比（入院）

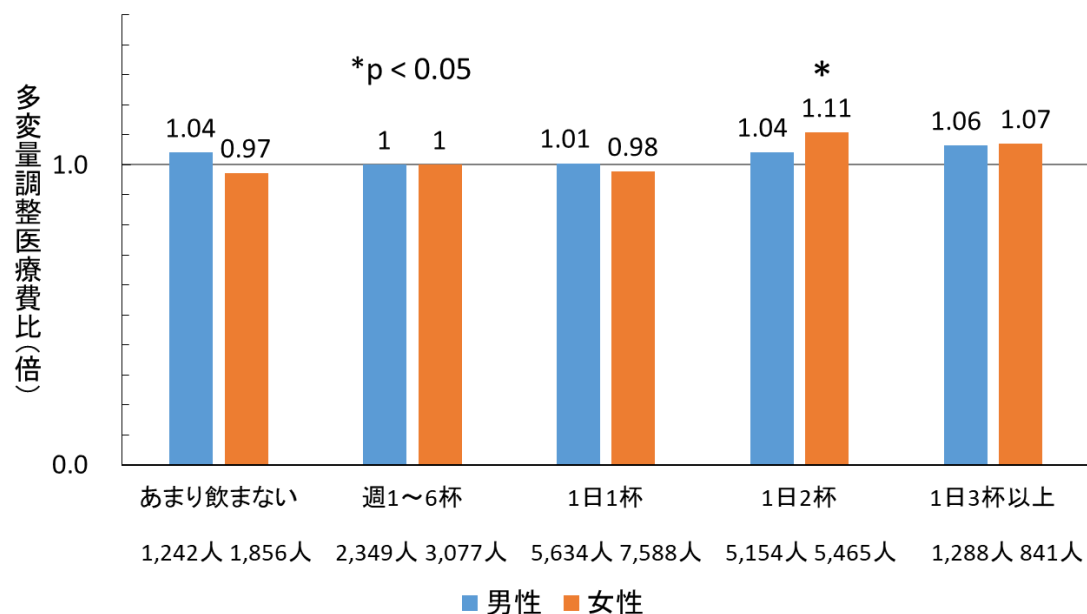


図 18 に味噌汁と外来医療費との関連を示す。週 1～6 杯の群を基準とすると、男性では、1 日 1 杯群および 1 日 2 杯群で有意に高く、女性では有意な関連は認められなかった。

図 18 みそ汁区分別の多変量調整医療費比（外来）

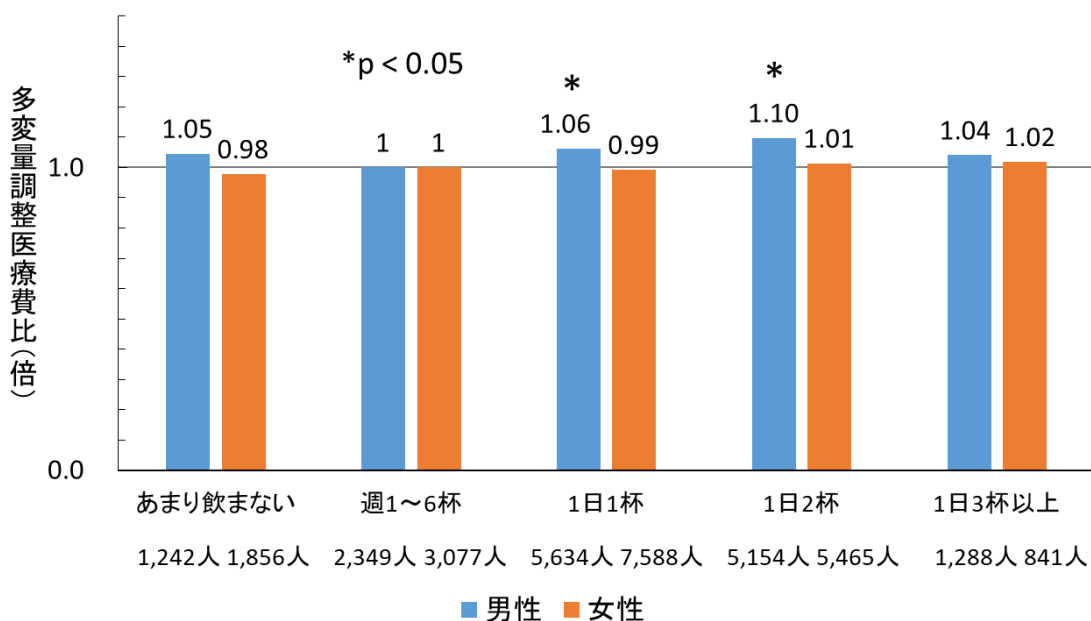
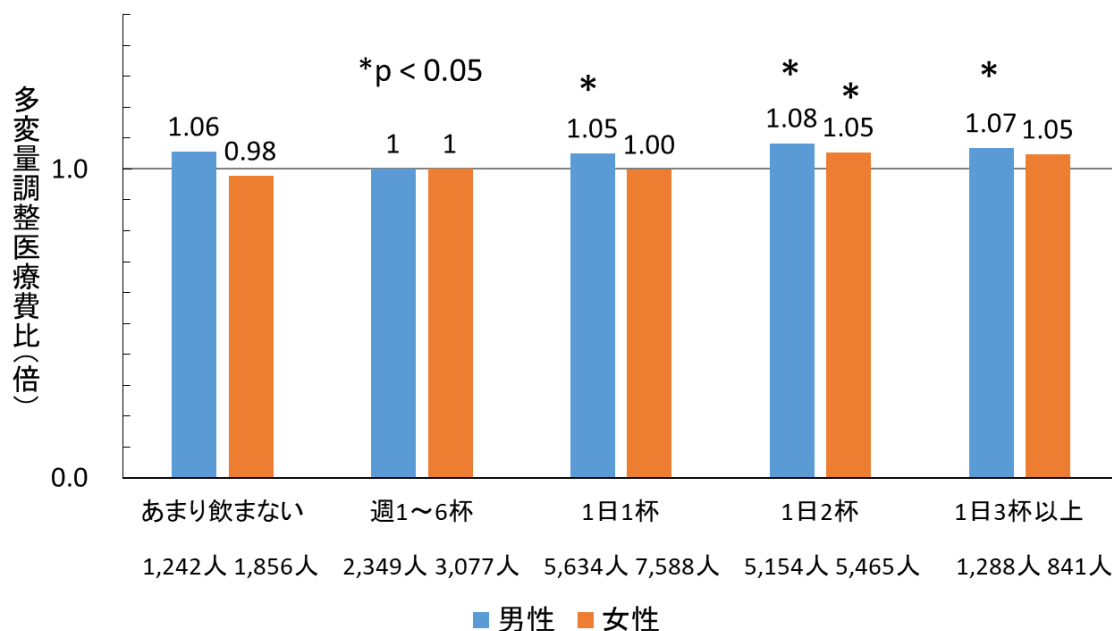


図 19 に味噌汁と総医療費との関連を示す。週 1～6 杯の群を基準とすると、男性では、1 日 1 杯群、1 日 2 杯群および 1 日 3 杯以上群で有意に高く、女性では、1 日 2 杯群で有意に高かった。

図 19 みそ汁区分別の多変量調整医療費比（総医療費）



⑦集団寄与危険割合

図 20 に入院医療費に示す各要因の集団寄与危険割合(調査対象集団において、当該要因が寄与したと思われる医療費の割合)を示す。最も寄与が大きかったのは、男性は喫煙で、女性では血圧であった。

図 20 入院医療費に占める各要因の寄与の割合

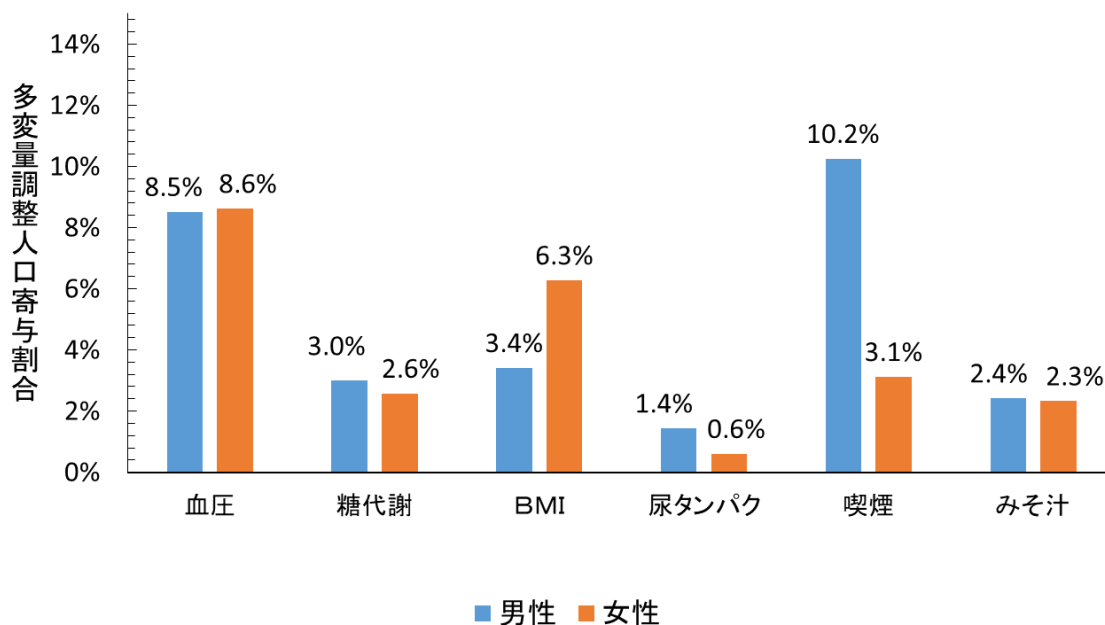


図 21 に外来医療費に示す各要因の集団寄与危険割合を示す。最も寄与が大きかったのは、男女とも血圧であった。

図 21 外来医療費に占める各要因の寄与の割合

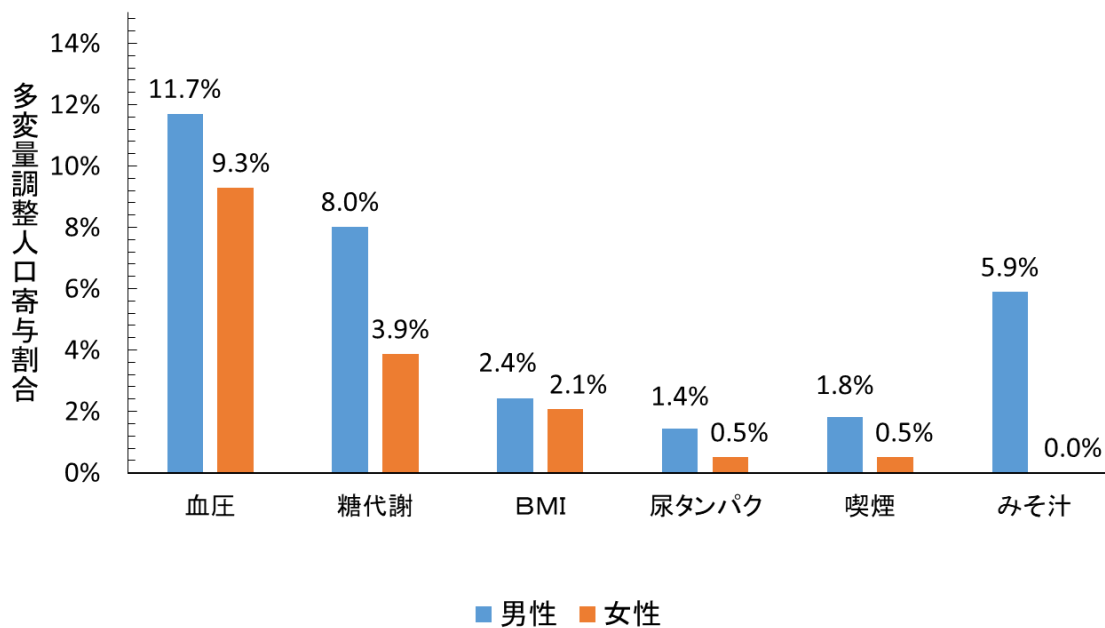
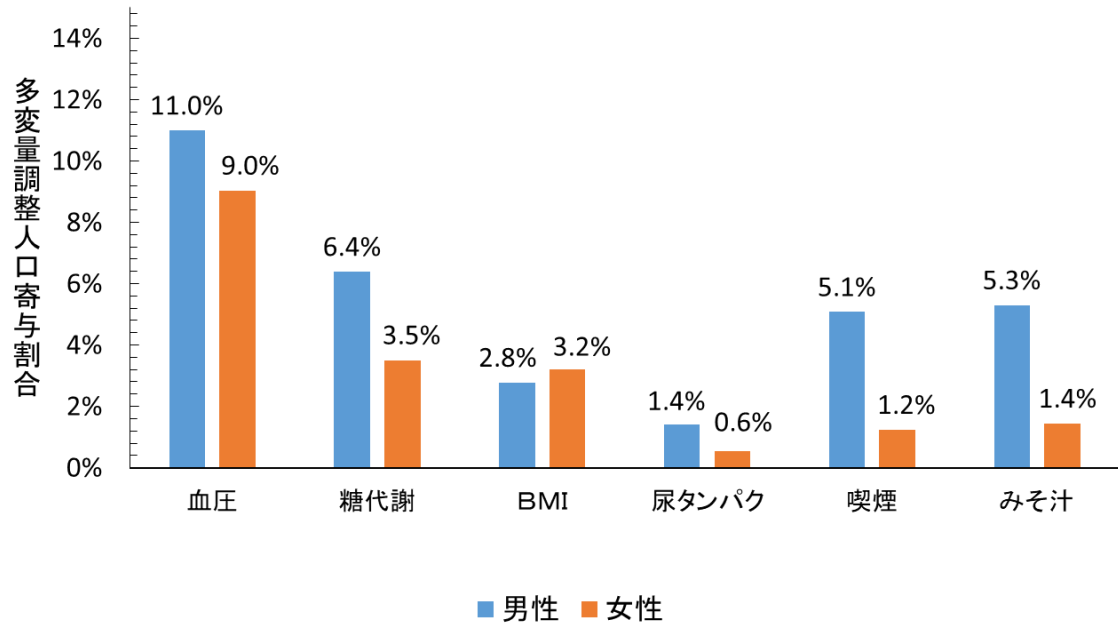


図 22 に総医療費に示す各要因の集団寄与危険割合を示す。最も寄与が大きかったのは、男女とも血圧であった。

図 22 総医療費に占める各要因の寄与の割合



3. 参考資料

(1) 入院医療費の医療費比（男性）

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)		mHER (95%CI)	
問1 現在の健康状態はどうか								
とてもよい	3,086	30,995.2	380,172,603	12,266	1	(ref.)	1	(ref.)
まあよい	11,343	113,852.7	1,500,176,662	13,176	1.10	(1.03-1.18)	1.08	(1.01-1.17)
あまりよくない	1,144	11,074.5	200,948,911	18,145	1.46	(1.31-1.64)	1.32	(1.17-1.49)
よくない	94	835.9	23,028,562	27,550	2.56	(1.88-3.49)	2.11	(1.53-2.92)
問2 塩分を控えることに関して、何か実行していますか								
現在実行している	7,441	75,049.2	1,066,878,000	14,216	1.00	(1.00-1.00)	1	(ref.)
現在は実行していない	5,047	50,374.7	660,835,778	13,118	1.03	(0.97-1.09)	0.97	(0.91-1.04)
実行したことはない	3,179	31,334.3	376,612,960	12,019	1.02	(0.94-1.09)	0.94	(0.86-1.03)
問3 魚、肉、卵、乳製品、野菜などをバランスよく摂るように気をつけていますか								
現在実行している	10,708	107,798.4	1,494,119,394	13,860	1	(ref.)	1	(ref.)
現在は実行していない	3,056	30,225.6	379,296,461	12,549	1.06	(0.99-1.14)	1.02	(0.94-1.10)
実行したことはない	1,903	18,734.3	230,910,883	12,326	1.10	(1.01-1.20)	1.07	(0.96-1.19)
問4.1 魚は食べますか								
毎日食べる	1,912	19,429.9	300,295,193	15,455	0.96	(0.88-1.05)	0.98	(0.89-1.09)
週5~6回	2,313	23,310.6	326,391,394	14,002	0.95	(0.87-1.03)	0.98	(0.89-1.07)
週3~4回	6,857	68,936.2	923,796,825	13,401	0.94	(0.88-1.01)	0.98	(0.91-1.05)
週1~2回	4,450	43,806.8	539,405,640	12,313	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	135	1,274.9	14,437,686	11,325	1.19	(0.88-1.62)	1.20	(0.87-1.65)
問4.2 肉は食べますか								
毎日食べる	439	4,433.6	63,869,348	14,406	0.98	(0.83-1.15)	0.93	(0.78-1.11)
週5~6回	1,152	11,272.1	149,276,253	13,243	1.03	(0.93-1.15)	1.03	(0.92-1.15)
週3~4回	5,936	59,385.5	742,675,975	12,506	0.94	(0.88-0.99)	0.99	(0.93-1.06)
週1~2回	7,747	77,835.4	1,095,913,428	14,080	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	393	3,831.6	52,591,734	13,726	1.02	(0.86-1.21)	0.94	(0.79-1.12)
問4.3 植物油を使った料理は食べますか								
毎日食べる	327	3,247.4	50,350,112	15,505	1.01	(0.84-1.22)	1.04	(0.85-1.26)
週5~6回	809	7,918.3	114,283,221	14,433	1.05	(0.93-1.18)	1.03	(0.91-1.17)
週3~4回	3,842	38,358.2	460,286,330	12,000	0.88	(0.83-0.94)	0.88	(0.82-0.94)
週1~2回	10,019	100,529.5	1,373,413,029	13,662	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	670	6,704.8	105,994,046	15,809	1.10	(0.97-1.25)	1.05	(0.92-1.20)
問4.4 牛乳または乳製品は食べますか								
毎日食べる	5,126	51,814.2	718,976,037	13,876	0.88	(0.82-0.94)	1.01	(0.93-1.08)
週5~6回	1,650	16,599.8	203,534,557	12,261	0.81	(0.73-0.89)	0.90	(0.81-0.99)
週3~4回	2,647	26,385.9	369,701,475	14,011	0.98	(0.91-1.07)	1.07	(0.98-1.16)
週1~2回	4,427	43,904.7	577,320,899	13,149	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	1,817	18,053.7	234,793,770	13,005	0.94	(0.86-1.03)	0.90	(0.82-0.99)
問4.5 大豆製品は食べますか								
毎日食べる	4,636	46,982.4	668,004,332	14,218	0.87	(0.81-0.95)	0.94	(0.86-1.02)
週5~6回	2,955	29,718.8	408,964,168	13,761	0.92	(0.84-1.00)	0.98	(0.90-1.08)
週3~4回	4,944	49,501.2	634,687,929	12,822	0.93	(0.86-1.00)	0.95	(0.87-1.03)
週1~2回	3,028	29,565.9	380,043,710	12,854	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	104	990.1	12,626,599	12,753	1.09	(0.78-1.53)	1.09	(0.77-1.53)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 4.6 果物は食べますか						
毎日食べる	3,679	37,353.7	533,350,605	14,278	0.89 (0.82-0.96)	0.99 (0.91-1.08)
週 5~6 回	2,394	24,243.7	337,512,671	13,922	0.95 (0.87-1.03)	1.04 (0.95-1.14)
週 3~4 回	4,092	41,029.2	589,926,756	14,378	1.06 (0.98-1.13)	1.14 (1.06-1.23)
週 1~2 回	4,630	45,720.1	552,216,749	12,078	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	872	8,411.5	91,319,957	10,857	0.99 (0.87-1.13)	0.89 (0.78-1.02)
問 5 みそ汁は飲みますか						
1日 3杯以上	1,288	13,012.4	183,545,078	14,105	1.06 (0.95-1.19)	1.06 (0.94-1.20)
1日 2杯	5,154	51,979.8	725,208,527	13,952	1.06 (0.97-1.15)	1.04 (0.96-1.14)
1日 1杯	5,634	56,229.8	760,996,364	13,534	1.02 (0.94-1.11)	1.01 (0.92-1.09)
週 1~6 杯	2,349	23,443.0	286,977,839	12,242	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり飲まない	1,242	12,093.2	147,598,930	12,205	1.08 (0.96-1.22)	1.04 (0.92-1.18)
問 6 卵は食べますか						
1日 2個以上	175	1,684.6	26,775,251	15,894	1.38 (1.08-1.77)	1.26 (0.98-1.63)
1日 1個	3,074	30,542.4	433,347,901	14,188	1.00 (0.93-1.08)	1.01 (0.94-1.09)
週に 3~6 個	5,769	57,831.1	731,111,932	12,642	0.95 (0.90-1.02)	0.97 (0.91-1.04)
週に 1~2 個	5,530	55,585.7	749,039,793	13,475	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	1,119	11,114.4	164,051,861	14,760	1.13 (1.02-1.26)	1.17 (1.04-1.30)
問 7 野菜は食べますか						
1日 3回以上	2,093	21,276.2	303,679,006	14,273	0.91 (0.82-1.00)	0.99 (0.89-1.10)
1日 2回	4,649	47,070.6	667,856,988	14,188	0.93 (0.86-1.00)	0.99 (0.91-1.08)
1日 1回	4,957	49,548.1	643,663,291	12,991	0.94 (0.87-1.02)	0.98 (0.90-1.06)
週 1~6 回	3,159	30,938.7	380,232,739	12,290	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	809	7,924.7	108,894,714	13,741	1.10 (0.96-1.25)	1.00 (0.87-1.14)
問 8 ついついお腹いっぱい食べるほうですか						
はい	7,737	77,420.5	952,050,905	12,297	0.91 (0.87-0.96)	0.95 (0.90-1.00)
いいえ	7,930	79,337.8	1,152,275,833	14,524	1 (ref.)	1 (ref.)
問 9 食べる速さはどうですか						
かなり速い	1,156	11,453.3	134,794,554	11,769	0.95 (0.85-1.06)	0.98 (0.88-1.10)
やや速い	5,718	57,206.9	710,330,177	12,417	0.94 (0.88-1.00)	0.96 (0.90-1.02)
ふつう	7,287	73,264.8	1,032,603,876	14,094	1 (ref.)	1 (ref.)
やや遅い	1,327	13,096.9	198,180,161	15,132	1.03 (0.94-1.14)	1.04 (0.94-1.15)
かなり遅い	179	1,736.3	28,417,970	16,367	1.07 (0.84-1.36)	0.88 (0.69-1.12)
問 10 あなたは週に何日位お酒を飲みますか						
毎日	5,862	58,926.3	820,856,197	13,930	1.02 (0.95-1.09)	0.97 (0.91-1.05)
週 5~6 日	1,973	19,818.1	239,379,288	12,079	0.88 (0.80-0.97)	0.88 (0.80-0.97)
週 3~4 日	1,432	14,473.6	182,969,341	12,642	0.93 (0.83-1.03)	0.91 (0.82-1.02)
週 1~2 日	1,185	11,755.5	133,378,072	11,346	0.82 (0.73-0.92)	0.86 (0.77-0.97)
月に 1~3 日	1,103	11,008.4	140,208,049	12,736	0.97 (0.86-1.09)	1.00 (0.89-1.12)
やめた(1年以上やめている)	469	4,374.3	92,595,251	21,168	1.58 (1.36-1.83)	1.49 (1.28-1.73)
ほとんど飲まない(飲めない)	3,643	36,402.0	494,940,540	13,597	1 (ref.)	1 (ref.)
問 12 この1か月間、あなたはたばこを吸っていますか						
毎日吸う	4,471	43,627.0	621,465,863	14,245	1.42 (1.33-1.51)	1.36 (1.27-1.46)
ときどき吸ってる	284	2,760.7	42,579,173	15,423	1.43 (1.17-1.73)	1.27 (1.04-1.55)
今は(この1ヶ月間未満)吸っていない	424	4,296.7	60,692,993	14,125	1.12 (0.95-1.32)	1.08 (0.92-1.28)
今は(この1ヶ月間以上)吸っていない	2,242	22,330.7	300,692,236	13,465	1.17 (1.08-1.26)	1.14 (1.05-1.23)
まったく吸ったことがない	8,246	83,743.1	1,078,896,473	12,883	1 (ref.)	1 (ref.)

注) aMER:年齢調整医療費比, mMER:多変量調整医療費比, CI:信頼区間

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 14 余暇でスポーツや運動は平均して1週間にどのくらいしていますか						
7時間以上	1,905	19,484.5	275,703,750	14,150	0.85 (0.78-0.93)	0.99 (0.90-1.09)
5~6時間	1,955	19,872.3	276,599,518	13,919	0.89 (0.81-0.97)	0.97 (0.89-1.07)
3~4時間	2,710	27,449.2	375,063,789	13,664	0.93 (0.86-1.01)	0.98 (0.90-1.07)
1~2時間	3,075	30,579.5	460,582,221	15,062	1.10 (1.03-1.19)	1.14 (1.05-1.23)
ほとんどしない	6,022	59,372.7	716,377,460	12,066	1 (ref.)	1 (ref.)
問 15 日常生活の中で、室内または戸外で歩く時間は平均して1日にどのくらいですか						
2時間以上	3,984	40,120.1	492,452,624	12,274	0.80 (0.72-0.90)	0.92 (0.81-1.04)
1時間以上~2時間未満	4,231	42,873.1	578,356,748	13,490	0.82 (0.73-0.92)	0.93 (0.82-1.05)
30分以上~1時間未満	4,239	42,304.1	611,279,344	14,450	0.94 (0.84-1.05)	1.03 (0.91-1.16)
30分位	2,151	21,193.9	284,163,847	13,408	0.89 (0.79-1.02)	0.95 (0.83-1.08)
ほとんどしない	1,062	10,267.1	138,074,175	13,448	1 (ref.)	1 (ref.)
問 16 睡眠時間は平均して何時間ですか						
10時間以上	154	1,540.3	30,760,609	19,971	1.55 (1.21-1.97)	1.35 (1.05-1.73)
9時間位	1,004	10,088.3	188,731,891	18,708	1.29 (1.16-1.44)	1.21 (1.08-1.35)
8時間位	4,215	42,349.4	587,943,651	13,883	1 (ref.)	1 (ref.)
7時間位	5,316	53,576.5	692,441,114	12,924	0.97 (0.90-1.04)	0.98 (0.91-1.05)
6時間位	3,742	37,039.1	456,347,068	12,321	0.94 (0.87-1.02)	0.96 (0.88-1.04)
5時間位	1,124	11,101.7	135,385,357	12,195	0.94 (0.84-1.06)	0.94 (0.83-1.06)
4時間以下	112	1,063.0	12,717,048	11,963	0.88 (0.63-1.23)	0.54 (0.38-0.76)
問 17 この1か月間、睡眠が充分とれていますか						
充分取れている	5,637	56,493.5	839,067,067	14,852	1 (ref.)	1 (ref.)
まあまあとれている	8,740	87,605.1	1,107,876,996	12,646	0.91 (0.86-0.96)	0.95 (0.89-1.01)
あまりとれていない	1,265	12,445.2	153,001,831	12,294	0.95 (0.85-1.05)	0.99 (0.88-1.12)
全くとれていない	25	214.5	4,380,844	20,428	1.54 (0.81-2.95)	5.86 (2.90-11.84)
問 18 いびきをかきますか						
毎日	2,997	29,919.8	389,745,833	13,026	1.08 (0.99-1.17)	1.03 (0.94-1.14)
ときどき	7,545	75,417.0	1,016,798,368	13,482	1.06 (0.99-1.14)	1.06 (0.98-1.14)
ほとんどかかない	3,378	33,981.2	444,721,321	13,087	1 (ref.)	1 (ref.)
わからない	1,747	17,440.3	253,061,216	14,510	1.10 (1.00-1.21)	1.04 (0.95-1.15)
問 19 睡眠中に息が止まる、又は、いびきが急に止まると言われたことがありますか						
よく言われる	705	6,960.9	91,571,404	13,155	1.05 (0.92-1.20)	1.00 (0.86-1.15)
ときどき言われる	1,244	12,471.8	179,846,735	14,420	1.16 (1.05-1.28)	1.10 (0.99-1.22)
たまに言われる	2,709	26,997.0	383,684,020	14,212	1.10 (1.02-1.18)	1.09 (1.01-1.17)
言われたことがない	11,009	110,328.5	1,449,224,579	13,136	1 (ref.)	1 (ref.)
問 20 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか						
ほぼ毎日	5,544	55,608.5	739,549,872	13,299	0.91 (0.84-0.99)	0.97 (0.89-1.06)
週に1~5回程度	6,815	68,261.2	916,968,028	13,433	0.95 (0.88-1.03)	1.00 (0.92-1.08)
月に1~3回程度	2,408	23,954.5	328,731,803	13,723	1 (ref.)	1 (ref.)
ほとんどない	900	8,934.1	119,077,035	13,328	0.96 (0.84-1.09)	0.85 (0.74-0.97)
問 21 仕事上または生活上で「ストレス」を感じることがありますか						
大いにある	551	5,222.2	49,112,821	9,405	0.99 (0.84-1.16)	0.90 (0.75-1.07)
かなりある	1,863	18,095.0	188,156,027	10,398	0.93 (0.85-1.03)	0.86 (0.76-0.96)
少しある	9,119	91,526.3	1,207,057,409	13,188	0.96 (0.90-1.02)	0.93 (0.87-1.00)
ほとんどない	4,134	41,914.8	660,000,481	15,746	1 (ref.)	1 (ref.)

注) aMER:年齢調整医療費比, mMER:多変量調整医療費比, CI:信頼区間

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 22 この1か月間、気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか						
いつも	121	1,126.9	14,668,917	13,017	1.18 (0.86-1.61)	0.81 (0.56-1.17)
たいてい	246	2,270.0	21,697,091	9,558	0.91 (0.71-1.16)	0.72 (0.55-0.94)
ときどき	2,061	20,168.5	268,751,921	13,325	1.14 (1.05-1.24)	1.09 (0.98-1.21)
少しだけ	6,107	60,859.9	807,504,392	13,268	1.06 (1.00-1.12)	1.06 (0.99-1.14)
まったくない	7,132	72,332.9	991,704,417	13,710	1 (ref.)	1 (ref.)
問 23 この1か月間、何をすることも骨折りだと感じましたか						
いつも	161	1,511.2	30,229,201	20,003	1.98 (1.55-2.53)	1.65 (1.25-2.20)
たいてい	297	2,813.5	43,614,005	15,502	1.40 (1.15-1.70)	1.27 (1.02-1.58)
ときどき	2,245	22,075.5	299,289,582	13,558	1.13 (1.04-1.22)	1.02 (0.92-1.12)
少しだけ	6,636	66,401.9	880,817,700	13,265	1.06 (1.00-1.12)	1.02 (0.95-1.09)
まったくない	6,328	63,956.2	850,376,250	13,296	1 (ref.)	1 (ref.)
問 24 「生きがい」をどの程度感じていますか						
大いに感じている	1,969	19,726.6	272,460,340	13,812	1 (ref.)	1 (ref.)
感じている	9,436	94,988.0	1,243,595,230	13,092	0.97 (0.89-1.05)	0.95 (0.87-1.04)
あまり感じていない	4,048	40,017.0	561,234,987	14,025	1.15 (1.05-1.26)	1.07 (0.97-1.19)
全く感じていない	214	2,026.6	27,036,181	13,341	1.15 (0.90-1.46)	1.02 (0.80-1.31)
問 25 家族、友達または知り合いと話す機会がありますか						
毎日	10,950	110,144.7	1,437,700,547	13,053	1 (ref.)	1 (ref.)
週5~6回	1,541	15,394.2	214,640,614	13,943	1.07 (0.98-1.17)	1.06 (0.96-1.16)
週3~4回	1,648	16,337.6	239,309,740	14,648	1.09 (1.00-1.19)	1.08 (0.98-1.18)
週1~2回	1,057	10,387.3	145,495,597	14,007	1.05 (0.95-1.17)	0.98 (0.88-1.10)
あまりない	471	4,494.4	67,180,240	14,948	1.28 (1.10-1.50)	1.21 (1.02-1.44)
問 26 困ったときや助けが必要なときに、力になってくれる人がいると思いますか						
大いに思う	2,712	27,119.0	367,031,747	13,534	1 (ref.)	1 (ref.)
思う	10,376	104,114.7	1,405,394,454	13,499	0.96 (0.89-1.03)	0.93 (0.86-1.00)
あまり思わない	2,361	23,366.0	301,676,452	12,911	0.96 (0.88-1.06)	0.86 (0.78-0.96)
全く思わない	218	2,158.6	30,224,085	14,002	1.08 (0.86-1.37)	0.82 (0.64-1.05)
問 27 ボランティアをしていますか						
している	3,536	35,837.1	501,331,709	13,989	0.94 (0.89-1.01)	1.00 (0.93-1.06)
していない	12,131	120,921.2	1,602,995,029	13,257	1 (ref.)	1 (ref.)
尿タンパク						
—	15,201	152,260.3	2,000,628,309	13,140	1 (ref.)	1 (ref.)
+	328	3,221.8	68,704,882	21,325	1.54 (1.30-1.82)	1.35 (1.13-1.60)
2+	105	970.4	25,686,455	26,469	1.95 (1.46-2.59)	1.66 (1.24-2.21)
3+	33	305.7	9,307,092	30,440	2.25 (1.39-3.65)	1.33 (0.81-2.16)
糖代謝						
正常型	12,207	122,161.1	1,534,833,836	12,564	1 (ref.)	1 (ref.)
境界型	1,484	14,988.2	209,958,601	14,008	1.02 (0.93-1.12)	1.00 (0.91-1.09)
糖尿病型または治療中	1,976	19,609.0	359,534,301	18,335	1.35 (1.25-1.46)	1.22 (1.13-1.32)
血圧						
正常	6,303	62,567.5	697,553,746	11,149	1 (ref.)	1 (ref.)
正常高値	2,438	24,478.7	310,109,905	12,669	1.11 (1.02-1.20)	1.13 (1.04-1.22)
高血圧または治療中	6,926	69,712.0	1,096,663,087	15,731	1.19 (1.12-1.26)	1.15 (1.08-1.23)

注) aMER:年齢調整医療費比, mMER:多変量調整医療費比, CI:信頼区間

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
LDL-C						
<80	1,355	13,146.3	232,817,520	17,710	1.43 (1.30-1.57)	1.34 (1.22-1.48)
80~119	6,468	64,970.6	892,936,035	13,744	1 (ref.)	1 (ref.)
120~139	3,522	35,292.6	431,226,970	12,219	0.92 (0.86-0.99)	0.93 (0.87-1.00)
≥140または治療中	4,322	43,348.7	547,346,213	12,627	0.95 (0.89-1.02)	0.94 (0.88-1.00)
BMI						
<18.5	419	4,020.8	66,909,458	16,641	1.36 (1.16-1.59)	1.17 (1.00-1.38)
18.5~24.9	10,366	104,117.6	1,356,265,981	13,026	1 (ref.)	1 (ref.)
≥25.0	4,882	48,619.8	681,151,299	14,010	1.11 (1.05-1.18)	1.10 (1.03-1.17)

注) aMER:年齢調整医療費比, mMER:多変量調整医療費比, CI:信頼区間

(2) 入院医療費の医療費比(女性)

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 1 現在の健康状態はどうか						
とてもよい	3,194	32,090.9	237,214,958	7,392	1 (ref.)	1 (ref.)
まあよい	14,072	141,325.6	1,134,245,030	8,026	1.07 (0.99-1.16)	1.03 (0.95-1.12)
あまりよくない	1,469	14,577.1	199,536,742	13,688	1.86 (1.65-2.09)	1.52 (1.34-1.73)
よくない	92	845.8	15,227,671	18,004	2.59 (1.82-3.69)	1.84 (1.27-2.67)
問 2 塩分を控えることに関して、何か実行していますか						
現在実行している	13,618	138,245.6	1,178,152,260	8,522	1.00 (1.00-1.00)	1 (ref.)
現在は実行していない	3,735	36,581.2	301,293,002	8,236	1.10 (1.02-1.18)	1.02 (0.94-1.10)
実行したことはない	1,474	14,012.7	106,779,139	7,620	1.11 (0.99-1.24)	1.08 (0.95-1.23)
問 3 魚、肉、卵、乳製品、野菜などをバランスよく摂るように気をつけていますか						
現在実行している	15,619	157,676.0	1,331,953,068	8,447	1 (ref.)	1 (ref.)
現在は実行していない	2,400	23,313.9	198,448,188	8,512	1.17 (1.07-1.28)	1.04 (0.95-1.15)
実行したことはない	808	7,849.6	55,823,145	7,112	1.04 (0.89-1.20)	0.86 (0.72-1.03)
問 4.1 魚は食べますか						
毎日食べる	2,193	22,642.7	218,628,159	9,656	1.00 (0.90-1.10)	1.00 (0.89-1.12)
週 5~6 回	3,170	32,467.4	293,524,504	9,041	1.00 (0.92-1.10)	1.02 (0.93-1.13)
週 3~4 回	8,704	87,855.2	715,616,994	8,145	0.93 (0.86-1.00)	0.97 (0.90-1.05)
週 1~2 回	4,635	44,757.3	347,362,706	7,761	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	125	1,116.9	11,092,038	9,931	1.54 (1.08-2.20)	1.15 (0.78-1.68)
問 4.2 肉は食べますか						
毎日食べる	555	5,564.8	58,008,154	10,424	1.25 (1.06-1.47)	1.15 (0.96-1.38)
週 5~6 回	1,632	16,125.2	147,466,466	9,145	1.19 (1.07-1.32)	1.19 (1.06-1.33)
週 3~4 回	8,187	82,139.5	667,110,886	8,122	0.99 (0.93-1.06)	1.00 (0.93-1.06)
週 1~2 回	7,798	78,489.6	660,635,820	8,417	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	655	6,520.4	53,003,075	8,129	1.01 (0.86-1.19)	0.95 (0.81-1.12)
問 4.3 植物油を使った料理は食べますか						
毎日食べる	396	3,899.0	41,071,974	10,534	1.20 (0.99-1.45)	1.03 (0.84-1.26)
週 5~6 回	883	8,877.3	88,200,205	9,935	1.15 (1.01-1.32)	1.02 (0.89-1.16)
週 3~4 回	3,959	39,385.5	343,137,389	8,712	1.08 (1.00-1.16)	1.01 (0.93-1.08)
週 1~2 回	12,488	125,550.4	1,011,075,620	8,053	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	1,101	11,127.1	102,739,213	9,233	1.14 (1.01-1.28)	1.14 (1.01-1.29)
問 4.4 牛乳または乳製品は食べますか						
毎日食べる	8,327	84,338.0	709,190,231	8,409	0.90 (0.83-0.97)	0.98 (0.89-1.06)
週 5~6 回	2,636	26,389.9	214,174,728	8,116	0.92 (0.83-1.02)	0.98 (0.88-1.09)
週 3~4 回	3,457	34,642.0	289,854,545	8,367	0.95 (0.87-1.05)	1.02 (0.93-1.13)
週 1~2 回	3,434	33,647.0	281,384,502	8,363	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	973	9,822.7	91,620,395	9,327	1.05 (0.92-1.21)	0.90 (0.78-1.04)
問 4.5 大豆製品は食べますか						
毎日食べる	7,115	72,844.1	636,887,731	8,743	0.86 (0.78-0.95)	0.93 (0.83-1.04)
週 5~6 回	4,385	43,775.6	348,046,748	7,951	0.84 (0.75-0.93)	0.88 (0.78-0.99)
週 3~4 回	5,133	50,999.6	423,738,587	8,309	0.90 (0.81-1.00)	0.91 (0.82-1.01)
週 1~2 回	2,122	20,525.0	173,116,451	8,434	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	72	695.1	4,434,884	6,380	0.82 (0.50-1.36)	0.75 (0.45-1.25)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 4.6 果物は食べますか						
毎日食べる	7,260	74,473.8	625,953,971	8,405	0.83 (0.76-0.91)	0.92 (0.83-1.01)
週 5~6 回	3,523	35,618.9	298,576,697	8,383	0.89 (0.81-0.98)	0.97 (0.87-1.07)
週 3~4 回	4,544	45,122.4	387,300,552	8,583	0.95 (0.86-1.04)	1.02 (0.93-1.12)
週 1~2 回	3,097	29,890.1	243,317,753	8,140	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	403	3,734.3	31,075,428	8,322	1.23 (1.00-1.53)	0.96 (0.77-1.20)
問 5 みそ汁は飲みますか						
1日3杯以上	841	8,674.6	77,244,745	8,905	1.07 (0.92-1.25)	1.07 (0.92-1.25)
1日2杯	5,465	55,484.6	509,193,647	9,177	1.10 (1.00-1.20)	1.11 (1.01-1.22)
1日1杯	7,588	76,447.6	621,874,754	8,135	0.99 (0.90-1.07)	0.98 (0.90-1.07)
週 1~6 杯	3,077	30,087.0	233,142,962	7,749	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり飲まない	1,856	18,145.7	144,768,293	7,978	1.04 (0.92-1.17)	0.97 (0.86-1.10)
問 6 卵は食べますか						
1日2個以上	80	769.1	8,393,376	10,913	1.05 (0.67-1.62)	1.01 (0.65-1.55)
1日1個	3,129	31,132.5	286,031,522	9,188	1.08 (0.99-1.17)	1.06 (0.97-1.15)
週に3~6個	7,438	74,602.4	593,962,849	7,962	0.95 (0.88-1.01)	0.98 (0.91-1.05)
週に1~2個	6,560	66,001.8	563,080,141	8,531	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	1,620	16,333.6	134,756,513	8,250	0.95 (0.85-1.06)	0.95 (0.86-1.07)
問 7 野菜は食べますか						
1日3回以上	4,073	42,179.3	376,666,769	8,930	0.93 (0.83-1.03)	1.06 (0.94-1.18)
1日2回	7,086	71,855.8	619,470,204	8,621	0.95 (0.86-1.05)	1.08 (0.97-1.20)
1日1回	4,917	48,374.6	372,809,495	7,707	0.94 (0.85-1.04)	1.02 (0.92-1.13)
週 1~6 回	2,233	21,395.1	166,906,413	7,801	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	518	5,034.8	50,371,520	10,005	1.27 (1.05-1.54)	1.18 (0.97-1.44)
問 8 ついついお腹いっぱい食べるほうですか						
はい	10,433	104,286.1	856,490,542	8,213	1.00 (0.95-1.06)	0.95 (0.89-1.01)
いいえ	8,394	84,553.4	729,733,859	8,630	1 (ref.)	1 (ref.)
問 9 食べる速さはどうですか						
かなり速い	675	6,663.0	51,573,130	7,740	1.06 (0.90-1.24)	0.96 (0.82-1.13)
やや速い	5,350	53,047.3	446,852,430	8,424	1.08 (1.01-1.15)	1.07 (1.00-1.15)
ふつう	10,881	109,741.6	928,981,275	8,465	1 (ref.)	1 (ref.)
やや遅い	1,750	17,707.2	140,496,981	7,934	0.95 (0.86-1.05)	0.93 (0.84-1.03)
かなり遅い	171	1,680.4	18,320,585	10,902	1.38 (1.04-1.84)	1.17 (0.88-1.57)
問 10 あなたは週に何日位お酒を飲みますか						
毎日	895	8,738.4	81,175,629	9,289	1.34 (1.17-1.53)	1.13 (0.98-1.30)
週 5~6 日	602	5,871.2	42,674,743	7,268	1.06 (0.89-1.25)	1.04 (0.88-1.23)
週 3~4 日	911	8,959.3	62,357,183	6,960	0.83 (0.72-0.95)	0.85 (0.73-0.98)
週 1~2 日	1,253	12,516.5	98,529,192	7,872	0.94 (0.84-1.06)	0.98 (0.87-1.10)
月に1~3日	1,665	16,571.4	126,562,772	7,637	0.93 (0.83-1.03)	0.96 (0.87-1.07)
やめた(1年以上やめている)	170	1,584.8	15,878,583	10,020	1.53 (1.14-2.05)	1.39 (1.04-1.86)
ほとんど飲まない(飲めない)	13,331	134,597.7	1,159,046,299	8,611	1 (ref.)	1 (ref.)
問 12 この1か月間、あなたはたばこを吸っていますか						
毎日吸う	1,020	9,184.7	91,846,293	10,000	1.69 (1.49-1.92)	1.50 (1.31-1.71)
ときどき吸ってる	158	1,490.3	15,358,569	10,306	1.46 (1.08-1.99)	1.39 (1.02-1.89)
今は(この1ヶ月間未満)吸っていない	167	1,593.4	15,039,120	9,438	1.30 (0.96-1.78)	1.04 (0.75-1.43)
今は(この1ヶ月間以上)吸っていない	597	5,446.2	47,901,999	8,796	1.46 (1.24-1.73)	1.42 (1.20-1.68)
まったく吸ったことがない	16,885	171,124.9	1,416,078,420	8,275	1 (ref.)	1 (ref.)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 14 余暇でスポーツや運動は平均して1週間にどのくらいしていますか						
7 時間以上	1,384	14,228.8	111,006,350	7,802	0.76 (0.68-0.86)	0.91 (0.81-1.03)
5~6 時間	2,027	21,019.4	168,461,222	8,015	0.77 (0.69-0.85)	0.92 (0.83-1.02)
3~4 時間	3,862	39,390.4	336,793,942	8,550	0.87 (0.81-0.95)	0.98 (0.90-1.06)
1~2 時間	4,225	42,104.9	361,735,128	8,591	0.90 (0.83-0.97)	0.97 (0.89-1.05)
ほとんどしない	7,329	72,096.1	608,227,759	8,436	1 (ref.)	1 (ref.)
問 15 日常生活の中で、室内または戸外で歩く時間は平均して1日にどのくらいですか						
2 時間以上	5,596	56,404.8	448,488,261	7,951	0.72 (0.63-0.82)	0.85 (0.74-0.97)
1 時間以上~2 時間未満	4,777	48,286.9	392,042,681	8,119	0.70 (0.61-0.81)	0.83 (0.72-0.95)
30 分以上~1 時間未満	5,044	50,885.0	417,232,410	8,200	0.73 (0.64-0.83)	0.83 (0.73-0.96)
30 分位	2,407	23,812.2	236,084,839	9,914	0.90 (0.78-1.04)	0.98 (0.84-1.13)
ほとんどしない	1,003	9,450.7	92,376,210	9,775	1 (ref.)	1 (ref.)
問 16 睡眠時間は平均して何時間ですか						
10 時間以上	47	430.6	12,833,168	29,805	4.54 (2.99-6.87)	4.14 (2.67-6.41)
9 時間位	422	4,297.2	48,060,332	11,184	1.04 (0.86-1.26)	1.03 (0.85-1.25)
8 時間位	3,213	32,619.8	313,650,850	9,615	1 (ref.)	1 (ref.)
7 時間位	6,563	65,927.1	529,607,509	8,033	0.87 (0.80-0.95)	0.94 (0.86-1.02)
6 時間位	6,208	62,294.9	479,531,106	7,698	0.87 (0.80-0.95)	0.92 (0.84-1.00)
5 時間位	2,205	21,624.4	190,498,247	8,809	1.02 (0.92-1.13)	1.02 (0.91-1.14)
4 時間以下	169	1,645.4	12,043,189	7,319	0.89 (0.65-1.22)	0.84 (0.60-1.18)
問 17 この1か月間、睡眠が充分とれていますか						
充分取れている	5,076	51,299.1	459,622,417	8,960	1 (ref.)	1 (ref.)
まあまあとれている	11,685	117,412.9	955,318,835	8,136	0.97 (0.90-1.03)	0.96 (0.89-1.03)
あまりとれていない	2,023	19,712.9	166,049,898	8,423	1.13 (1.02-1.26)	1.00 (0.89-1.13)
全くとれていない	43	414.5	5,233,251	12,626	1.61 (0.92-2.84)	1.06 (0.60-1.89)
問 18 いびきをかきますか						
毎日	1,186	11,974.3	114,235,569	9,540	1.34 (1.19-1.51)	1.15 (1.01-1.30)
ときどき	7,576	75,836.7	633,076,780	8,348	1.06 (0.99-1.13)	0.98 (0.92-1.06)
ほとんどかかない	6,146	61,695.2	502,022,600	8,137	1 (ref.)	1 (ref.)
わからない	3,919	39,333.2	336,889,452	8,565	1.02 (0.94-1.11)	0.95 (0.88-1.03)
問 19 睡眠中に息が止まる、又は、いびきが急に止まると言われたことがありますか						
よく言われる	132	1,332.3	10,853,325	8,146	1.00 (0.70-1.42)	0.74 (0.52-1.05)
ときどき言われる	283	2,829.8	32,453,756	11,468	1.46 (1.17-1.83)	1.20 (0.96-1.50)
たまに言われる	888	8,924.5	83,102,339	9,312	1.13 (0.99-1.29)	0.97 (0.84-1.11)
言われたことがない	17,524	175,752.8	1,459,814,981	8,306	1 (ref.)	1 (ref.)
問 20 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか						
ほぼ毎日	9,242	92,658.9	767,814,980	8,286	0.93 (0.83-1.04)	1.01 (0.90-1.13)
週に1~5 回程度	7,592	76,295.3	631,200,476	8,273	0.93 (0.83-1.04)	0.98 (0.88-1.10)
月に1~3 回程度	1,494	14,913.6	127,316,744	8,537	1 (ref.)	1 (ref.)
ほとんどない	499	4,971.7	59,892,201	12,047	1.50 (1.24-1.81)	1.18 (0.97-1.45)
問 21 仕事上または生活上で「ストレス」を感じることがありますか						
大いにある	997	9,477.6	85,622,042	9,034	1.38 (1.20-1.60)	1.05 (0.89-1.24)
かなりある	2,907	28,287.4	226,064,533	7,992	1.12 (1.02-1.24)	0.99 (0.88-1.12)
少しある	11,401	114,990.7	941,547,690	8,188	1.00 (0.93-1.08)	0.97 (0.89-1.05)
ほとんどない	3,522	36,083.8	332,990,136	9,228	1 (ref.)	1 (ref.)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 22 この1か月間、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						
いつも	212	1,924.6	19,936,261	10,358	1.57 (1.20-2.05)	0.64 (0.46-0.89)
たいてい	367	3,482.8	31,044,396	8,914	1.37 (1.11-1.69)	0.93 (0.73-1.19)
ときどき	3,067	30,229.4	260,940,674	8,632	1.23 (1.13-1.34)	1.04 (0.93-1.15)
少しだけ	7,471	74,697.2	630,279,068	8,438	1.10 (1.03-1.17)	1.05 (0.97-1.13)
まったくない	7,710	78,505.4	644,024,002	8,204	1 (ref.)	1 (ref.)
問 23 この1か月間、何をするのも骨折りだ と感じましたか						
いつも	190	1,771.3	34,464,667	19,457	2.96 (2.32-3.80)	1.73 (1.29-2.32)
たいてい	419	4,084.9	40,941,651	10,023	1.47 (1.21-1.78)	1.16 (0.93-1.45)
ときどき	3,072	30,348.9	271,426,380	8,944	1.28 (1.17-1.39)	1.09 (0.98-1.21)
少しだけ	8,513	85,212.9	720,946,287	8,461	1.15 (1.08-1.23)	1.09 (1.01-1.17)
まったくない	6,633	67,421.4	518,445,416	7,690	1 (ref.)	1 (ref.)
問 24 「生きがい」をどの程度感じていま すか						
大いに感じている	2,072	20,982.6	181,843,931	8,666	1 (ref.)	1 (ref.)
感じている	11,933	120,208.8	990,780,247	8,242	1.03 (0.94-1.13)	1.00 (0.91-1.10)
あまり感じていない	4,620	45,687.5	391,594,039	8,571	1.17 (1.05-1.30)	1.00 (0.89-1.13)
全く感じていない	202	1,960.6	22,006,184	11,224	1.74 (1.32-2.28)	1.00 (0.74-1.35)
問 25 家族、友達または知り合いと話を する機会がありますか						
毎日	14,369	144,335.3	1,172,921,800	8,126	1 (ref.)	1 (ref.)
週5~6回	1,632	16,404.7	147,743,868	9,006	0.99 (0.89-1.10)	0.98 (0.88-1.08)
週3~4回	1,673	16,787.5	155,849,648	9,284	1.05 (0.95-1.16)	0.99 (0.89-1.09)
週1~2回	851	8,421.8	73,742,314	8,756	1.12 (0.98-1.28)	0.87 (0.75-1.01)
あまりない	302	2,890.2	35,966,771	12,444	1.81 (1.47-2.24)	1.18 (0.93-1.50)
問 26 困ったときや助けが必要ときに、力 になってくれる人がいると思いますか						
大いに思う	4,883	48,753.9	398,169,749	8,167	1 (ref.)	1 (ref.)
思う	12,430	125,111.3	1,054,014,668	8,425	1.04 (0.97-1.11)	1.03 (0.96-1.10)
あまり思わない	1,400	13,862.1	119,484,775	8,619	1.11 (0.98-1.25)	0.96 (0.84-1.09)
全く思わない	114	1,112.1	14,555,209	13,088	2.36 (1.71-3.27)	1.05 (0.72-1.53)
問 27 ボランティアをしていますか						
している	3,434	35,304.6	296,325,581	8,393	0.91 (0.85-0.98)	0.99 (0.92-1.07)
していない	15,393	153,534.8	1,289,898,820	8,401	1 (ref.)	1 (ref.)
尿タンパク						
-	18,634	186,915.9	1,553,490,538	8,311	1 (ref.)	1 (ref.)
+	144	1,445.8	23,118,156	15,990	1.81 (1.37-2.41)	1.39 (1.04-1.85)
2+	39	394.1	6,225,148	15,795	1.88 (1.09-3.25)	1.02 (0.61-1.71)
3+	10	83.6	3,390,559	40,558	3.89 (1.50-10.10)	8.11 (3.13-21.01)
糖代謝						
正常型	16,000	160,075.5	1,269,043,904	7,928	1 (ref.)	1 (ref.)
境界型	1,665	17,034.4	162,646,955	9,548	1.06 (0.96-1.17)	1.03 (0.94-1.14)
糖尿病型または治療中	1,162	11,729.6	154,533,542	13,175	1.54 (1.38-1.72)	1.30 (1.16-1.45)
血圧						
正常	9,539	93,899.8	629,984,900	6,709	1 (ref.)	1 (ref.)
正常高値	2,644	26,837.6	207,891,569	7,746	0.99 (0.91-1.09)	1.01 (0.92-1.10)
高血圧または治療中	6,644	68,102.0	748,347,932	10,989	1.31 (1.23-1.39)	1.22 (1.14-1.30)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
LDL-C						
<80	678	6,433.2	66,989,021	10,413	1.31 (1.12-1.53)	1.19 (1.02-1.39)
80~119	5,735	56,589.1	467,133,428	8,255	1 (ref.)	1 (ref.)
120~139	4,252	42,706.1	329,299,434	7,711	0.87 (0.80-0.95)	0.92 (0.85-0.99)
≥140または治療中	8,162	83,111.0	722,802,518	8,697	0.90 (0.84-0.97)	0.91 (0.84-0.97)
BMI						
<18.5	1,150	11,257.9	99,684,151	8,855	1.29 (1.15-1.46)	1.21 (1.07-1.37)
18.5~24.9	13,199	132,498.4	999,046,019	7,540	1 (ref.)	1 (ref.)
≥25.0	4,478	45,083.2	487,494,231	10,813	1.34 (1.25-1.43)	1.20 (1.12-1.29)

注) aMER:年齢調整医療費比, mMER:多変量調整医療費比, CI:信頼区間

(3) 外来医療費の医療費比(男性)

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 1 現在の健康状態はどうか						
とてもよい	3,086	30,995.2	692,165,461	22,331	1 (ref.)	1 (ref.)
まあよい	11,343	113,852.7	2,960,861,248	26,006	1.18 (1.15-1.22)	1.15 (1.11-1.18)
あまりよくない	1,144	11,074.5	410,922,023	37,105	1.70 (1.62-1.79)	1.54 (1.46-1.63)
よくない	94	835.9	36,344,485	43,481	2.44 (2.10-2.85)	2.14 (1.84-2.49)
問 2 塩分を控えることに関して、何か実行していますか						
現在実行している	7,441	75,049.2	2,137,932,422	28,487	1.00 (1.00-1.00)	1 (ref.)
現在は実行していない	5,047	50,374.7	1,270,059,881	25,212	0.95 (0.93-0.98)	0.97 (0.94-1.00)
実行したことはない	3,179	31,334.3	692,300,914	22,094	0.90 (0.87-0.93)	0.95 (0.91-0.99)
問 3 魚、肉、卵、乳製品、野菜などをバランスよく摂るように気をつけていますか						
現在実行している	10,708	107,798.4	2,957,699,666	27,437	1 (ref.)	1 (ref.)
現在は実行していない	3,056	30,225.6	737,652,275	24,405	0.99 (0.96-1.02)	1.01 (0.98-1.05)
実行したことはない	1,903	18,734.3	404,941,276	21,615	0.94 (0.90-0.98)	0.98 (0.93-1.02)
問 4.1 魚は食べますか						
毎日食べる	1,912	19,429.9	556,840,354	28,659	0.99 (0.95-1.03)	0.97 (0.93-1.02)
週 5~6 回	2,313	23,310.6	639,083,330	27,416	1.00 (0.96-1.04)	1.01 (0.97-1.06)
週 3~4 回	6,857	68,936.2	1,827,021,558	26,503	0.99 (0.96-1.03)	1.02 (0.99-1.05)
週 1~2 回	4,450	43,806.8	1,043,299,723	23,816	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	135	1,274.9	34,048,252	26,708	1.38 (1.20-1.58)	1.31 (1.15-1.50)
問 4.2 肉は食べますか						
毎日食べる	439	4,433.6	115,955,967	26,154	0.98 (0.91-1.06)	0.97 (0.90-1.05)
週 5~6 回	1,152	11,272.1	269,416,040	23,901	0.92 (0.87-0.96)	0.95 (0.90-1.00)
週 3~4 回	5,936	59,385.5	1,480,044,559	24,923	0.95 (0.92-0.97)	0.98 (0.95-1.00)
週 1~2 回	7,747	77,835.4	2,132,562,704	27,398	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	393	3,831.6	102,313,947	26,702	0.99 (0.92-1.08)	0.95 (0.87-1.02)
問 4.3 植物油を使った料理は食べますか						
毎日食べる	327	3,247.4	88,950,927	27,391	0.97 (0.88-1.05)	0.98 (0.90-1.07)
週 5~6 回	809	7,918.3	202,547,126	25,579	0.94 (0.89-1.00)	0.97 (0.92-1.03)
週 3~4 回	3,842	38,358.2	952,963,356	24,844	0.96 (0.93-0.98)	0.96 (0.94-0.99)
週 1~2 回	10,019	100,529.5	2,663,646,091	26,496	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	670	6,704.8	192,185,717	28,664	1.05 (0.98-1.11)	1.01 (0.95-1.07)
問 4.4 牛乳または乳製品は食べますか						
毎日食べる	5,126	51,814.2	1,474,593,156	28,459	1.04 (1.00-1.07)	1.06 (1.03-1.10)
週 5~6 回	1,650	16,599.8	455,368,509	27,432	1.05 (1.00-1.10)	1.09 (1.04-1.14)
週 3~4 回	2,647	26,385.9	685,794,033	25,991	1.03 (0.99-1.07)	1.06 (1.02-1.10)
週 1~2 回	4,427	43,904.7	1,056,367,902	24,060	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	1,817	18,053.7	428,169,617	23,716	0.94 (0.90-0.98)	0.93 (0.89-0.97)
問 4.5 大豆製品は食べますか						
毎日食べる	4,636	46,982.4	1,340,317,986	28,528	1.00 (0.96-1.03)	0.99 (0.95-1.03)
週 5~6 回	2,955	29,718.8	783,706,694	26,371	0.98 (0.94-1.02)	0.97 (0.93-1.01)
週 3~4 回	4,944	49,501.2	1,234,056,919	24,930	0.97 (0.94-1.01)	0.96 (0.93-1.00)
週 1~2 回	3,028	29,565.9	719,473,886	24,335	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	104	990.1	22,737,732	22,966	0.98 (0.84-1.15)	0.93 (0.80-1.08)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 4.6 果物は食べますか						
毎日食べる	3,679	37,353.7	1,098,553,933	29,410	1.04 (1.00-1.08)	1.02 (0.99-1.06)
週 5~6 回	2,394	24,243.7	666,766,916	27,503	1.03 (0.99-1.07)	1.02 (0.98-1.06)
週 3~4 回	4,092	41,029.2	1,080,547,546	26,336	1.04 (1.00-1.08)	1.04 (1.01-1.08)
週 1~2 回	4,630	45,720.1	1,069,218,582	23,386	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	872	8,411.5	185,206,240	22,018	1.06 (1.00-1.12)	1.04 (0.98-1.10)
問 5 みそ汁は飲みますか						
1日 3杯以上	1,288	13,012.4	324,029,554	24,902	0.98 (0.92-1.03)	1.04 (0.99-1.10)
1日 2杯	5,154	51,979.8	1,411,960,854	27,164	1.07 (1.03-1.12)	1.10 (1.06-1.14)
1日 1杯	5,634	56,229.8	1,521,245,357	27,054	1.07 (1.03-1.11)	1.06 (1.02-1.10)
週 1~6 杯	2,349	23,443.0	553,875,367	23,626	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり飲まない	1,242	12,093.2	289,182,085	23,913	1.07 (1.01-1.13)	1.05 (0.99-1.10)
問 6 卵は食べますか						
1日 2個以上	175	1,684.6	38,327,109	22,751	0.94 (0.83-1.06)	0.95 (0.84-1.06)
1日 1個	3,074	30,542.4	803,915,764	26,321	0.97 (0.94-1.01)	0.97 (0.94-1.00)
週に 3~6 個	5,769	57,831.1	1,464,112,124	25,317	0.96 (0.94-0.99)	0.96 (0.93-0.99)
週に 1~2 個	5,530	55,585.7	1,491,466,127	26,832	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	1,119	11,114.4	302,472,093	27,214	1.04 (0.99-1.10)	1.05 (1.00-1.11)
問 7 野菜は食べますか						
1日 3回以上	2,093	21,276.2	604,903,317	28,431	0.99 (0.95-1.04)	1.00 (0.95-1.04)
1日 2回	4,649	47,070.6	1,284,550,341	27,290	0.96 (0.93-1.00)	0.95 (0.92-0.99)
1日 1回	4,957	49,548.1	1,246,155,007	25,150	0.96 (0.93-0.99)	0.97 (0.93-1.00)
週 1~6 回	3,159	30,938.7	758,566,582	24,518	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	809	7,924.7	206,117,970	26,010	1.09 (1.02-1.16)	1.04 (0.98-1.11)
問 8 ついついお腹いっぱい食べるほうですか						
はい	7,737	77,420.5	1,948,452,824	25,167	0.99 (0.97-1.02)	0.99 (0.97-1.02)
いいえ	7,930	79,337.8	2,151,840,393	27,123	1 (ref.)	1 (ref.)
問 9 食べる速さはどうですか						
かなり速い	1,156	11,453.3	306,345,522	26,747	1.15 (1.09-1.21)	1.11 (1.06-1.17)
やや速い	5,718	57,206.9	1,472,559,856	25,741	1.05 (1.02-1.08)	1.02 (0.99-1.05)
ふつう	7,287	73,264.8	1,925,184,232	26,277	1 (ref.)	1 (ref.)
やや遅い	1,327	13,096.9	350,382,323	26,753	0.99 (0.95-1.04)	1.01 (0.97-1.06)
かなり遅い	179	1,736.3	45,821,284	26,390	0.95 (0.85-1.07)	0.93 (0.83-1.04)
問 10 あなたは週に何日位お酒を飲みますか						
毎日	5,862	58,926.3	1,469,365,440	24,936	0.92 (0.89-0.95)	0.92 (0.89-0.95)
週 5~6 日	1,973	19,818.1	527,868,416	26,636	0.96 (0.92-1.01)	0.94 (0.91-0.99)
週 3~4 日	1,432	14,473.6	371,259,958	25,651	0.95 (0.90-1.00)	0.93 (0.89-0.98)
週 1~2 日	1,185	11,755.5	301,834,072	25,676	0.96 (0.91-1.01)	0.94 (0.89-0.98)
月に 1~3 日	1,103	11,008.4	284,248,909	25,821	0.98 (0.93-1.04)	0.96 (0.91-1.01)
やめた(1年以上やめている)	469	4,374.3	160,891,239	36,781	1.37 (1.27-1.47)	1.24 (1.16-1.33)
ほとんど飲まない(飲めない)	3,643	36,402.0	984,825,183	27,054	1 (ref.)	1 (ref.)
問 12 この1か月間、あなたはたばこを吸っていますか						
毎日吸う	4,471	43,627.0	1,003,403,770	23,000	1.01 (0.98-1.04)	1.04 (1.01-1.07)
ときどき吸ってる	284	2,760.7	72,863,670	26,393	1.04 (0.95-1.15)	1.02 (0.93-1.12)
今は(この1ヶ月間未満)吸っていない	424	4,296.7	116,136,625	27,029	1.00 (0.92-1.08)	0.98 (0.92-1.06)
今は(この1ヶ月間以上)吸っていない	2,242	22,330.7	609,343,928	27,287	1.09 (1.05-1.13)	1.07 (1.03-1.11)
まったく吸ったことがない	8,246	83,743.1	2,298,545,224	27,448	1 (ref.)	1 (ref.)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 14 余暇でスポーツや運動は平均して1週間にどのくらいしていますか						
7時間以上	1,905	19,484.5	576,389,016	29,582	1.03 (0.98-1.07)	1.06 (1.01-1.10)
5~6時間	1,955	19,872.3	582,573,507	29,316	1.05 (1.01-1.09)	1.05 (1.01-1.09)
3~4時間	2,710	27,449.2	763,033,669	27,798	1.04 (1.00-1.08)	1.05 (1.01-1.09)
1~2時間	3,075	30,579.5	825,295,821	26,989	1.05 (1.02-1.09)	1.05 (1.01-1.08)
ほとんどしない	6,022	59,372.7	1,353,001,204	22,788	1 (ref.)	1 (ref.)
問 15 日常生活の中で、室内または戸外で歩く時間は平均して1日にどのくらいですか						
2時間以上	3,984	40,120.1	1,009,479,335	25,161	1.02 (0.97-1.08)	1.07 (1.01-1.13)
1時間以上~2時間未満	4,231	42,873.1	1,167,007,645	27,220	1.05 (1.00-1.11)	1.05 (1.00-1.11)
30分以上~1時間未満	4,239	42,304.1	1,152,254,676	27,237	1.10 (1.04-1.16)	1.08 (1.03-1.14)
30分位	2,151	21,193.9	546,121,906	25,768	1.09 (1.03-1.16)	1.08 (1.02-1.15)
ほとんどしない	1,062	10,267.1	225,429,655	21,957	1 (ref.)	1 (ref.)
問 16 睡眠時間は平均して何時間ですか						
10時間以上	154	1,540.3	43,404,664	28,180	1.01 (0.89-1.14)	0.97 (0.86-1.09)
9時間位	1,004	10,088.3	303,720,629	30,106	1.04 (0.99-1.10)	1.03 (0.98-1.09)
8時間位	4,215	42,349.4	1,129,068,641	26,661	1 (ref.)	1 (ref.)
7時間位	5,316	53,576.5	1,394,183,285	26,022	1.01 (0.98-1.04)	1.00 (0.97-1.03)
6時間位	3,742	37,039.1	913,353,649	24,659	0.97 (0.93-1.00)	0.94 (0.91-0.97)
5時間位	1,124	11,101.7	286,148,120	25,775	1.00 (0.95-1.05)	0.95 (0.90-1.01)
4時間以下	112	1,063.0	30,414,229	28,612	1.13 (0.98-1.32)	0.95 (0.82-1.11)
問 17 この1か月間、睡眠が充分とれていませんか						
充分取れている	5,637	56,493.5	1,485,960,231	26,303	1 (ref.)	1 (ref.)
まあまあとれている	8,740	87,605.1	2,291,892,961	26,162	1.04 (1.01-1.07)	1.02 (0.99-1.05)
あまりとれていない	1,265	12,445.2	317,026,896	25,474	1.10 (1.04-1.15)	1.03 (0.97-1.08)
全くとれていない	25	214.5	5,413,129	25,241	1.16 (0.84-1.59)	0.99 (0.72-1.36)
問 18 いびきをかきますか						
毎日	2,997	29,919.8	797,510,287	26,655	1.13 (1.09-1.18)	1.01 (0.97-1.06)
ときどき	7,545	75,417.0	1,990,769,269	26,397	1.05 (1.01-1.08)	1.00 (0.97-1.04)
ほとんどかかない	3,378	33,981.2	864,741,024	25,448	1 (ref.)	1 (ref.)
わからない	1,747	17,440.3	447,272,637	25,646	1.02 (1.07-1.78)	0.98 (0.93-1.02)
問 19 睡眠中に息が止まる、又は、いびきが急に止まると言われたことがありますか						
よく言われる	705	6,960.9	199,166,671	28,612	1.22 (1.15-1.29)	1.10 (1.03-1.17)
ときどき言われる	1,244	12,471.8	342,527,721	27,464	1.12 (1.07-1.18)	1.03 (0.98-1.08)
たまに言われる	2,709	26,997.0	752,214,796	27,863	1.08 (1.04-1.12)	1.04 (1.01-1.07)
言われたことがない	11,009	110,328.5	2,806,384,029	25,437	1 (ref.)	1 (ref.)
問 20 普通の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか						
ほぼ毎日	5,544	55,608.5	1,460,317,238	26,261	0.97 (0.94-1.01)	1.00 (0.96-1.04)
週に1~5回程度	6,815	68,261.2	1,774,070,731	25,989	0.98 (0.94-1.01)	0.99 (0.95-1.02)
月に1~3回程度	2,408	23,954.5	615,729,292	25,704	1 (ref.)	1 (ref.)
ほとんどない	900	8,934.1	250,175,956	28,002	1.11 (1.05-1.18)	1.11 (1.04-1.17)
問 21 仕事上または生活上で「ストレス」を感じることがありますか						
大いにある	551	5,222.2	124,478,613	23,836	1.19 (1.11-1.28)	1.02 (0.94-1.10)
かなりある	1,863	18,095.0	410,578,863	22,690	1.04 (0.99-1.09)	0.95 (0.90-0.99)
少しある	9,119	91,526.3	2,377,169,262	25,973	1.02 (0.99-1.05)	0.97 (0.94-1.00)
ほとんどない	4,134	41,914.8	1,188,066,479	28,345	1 (ref.)	1 (ref.)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 22 この1か月間、気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか						
いつも	121	1,126.9	30,588,418	27,143	1.31 (1.14-1.51)	0.95 (0.81-1.11)
たいてい	246	2,270.0	55,846,724	24,602	1.18 (1.06-1.31)	0.95 (0.85-1.06)
ときどき	2,061	20,168.5	516,940,682	25,631	1.10 (1.05-1.14)	1.01 (0.97-1.06)
少しだけ	6,107	60,859.9	1,601,949,522	26,322	1.08 (1.05-1.11)	1.04 (1.01-1.07)
まったくない	7,132	72,332.9	1,894,967,871	26,198	1 (ref.)	1 (ref.)
問 23 この1か月間、何をすることも骨折りだと感じましたか						
いつも	161	1,511.2	43,274,656	28,636	1.36 (1.21-1.54)	1.12 (0.98-1.28)
たいてい	297	2,813.5	77,776,120	27,644	1.26 (1.15-1.39)	1.07 (0.97-1.18)
ときどき	2,245	22,075.5	602,840,689	27,308	1.16 (1.11-1.20)	1.06 (1.02-1.11)
少しだけ	6,636	66,401.9	1,730,299,425	26,058	1.06 (1.03-1.09)	1.03 (1.00-1.06)
まったくない	6,328	63,956.2	1,646,102,327	25,738	1 (ref.)	1 (ref.)
問 24 「生きがい」をどの程度感じていますか						
大いに感じている	1,969	19,726.6	531,352,852	26,936	1 (ref.)	1 (ref.)
感じている	9,436	94,988.0	2,487,222,980	26,185	1.01 (0.97-1.04)	0.96 (0.93-1.00)
あまり感じていない	4,048	40,017.0	1,028,364,473	25,698	1.07 (1.03-1.12)	0.99 (0.95-1.04)
全く感じていない	214	2,026.6	53,352,912	26,326	1.22 (1.09-1.36)	1.10 (0.99-1.23)
問 25 家族、友達または知り合いと話をする機会がありますか						
毎日	10,950	110,144.7	2,851,793,857	25,891	1 (ref.)	1 (ref.)
週 5~6 回	1,541	15,394.2	412,645,666	26,805	1.02 (0.98-1.06)	1.03 (0.98-1.07)
週 3~4 回	1,648	16,337.6	456,794,109	27,960	1.04 (1.00-1.08)	1.02 (0.98-1.06)
週 1~2 回	1,057	10,387.3	266,264,275	25,634	0.99 (0.94-1.04)	0.93 (0.89-0.98)
あまりない	471	4,494.4	112,795,310	25,097	1.07 (1.00-1.16)	0.97 (0.90-1.05)
問 26 困ったときや助けが必要なときに、力になってくれる人がいると思いますか						
大いに思う	2,712	27,119.0	736,290,553	27,150	1 (ref.)	1 (ref.)
思う	10,376	104,114.7	2,727,747,368	26,199	0.97 (0.94-1.00)	0.95 (0.92-0.98)
あまり思わない	2,361	23,366.0	582,513,677	24,930	0.94 (0.90-0.98)	0.89 (0.85-0.93)
全く思わない	218	2,158.6	53,741,619	24,896	0.99 (0.89-1.11)	0.93 (0.83-1.03)
問 27 ボランティアをしていますか						
している	3,536	35,837.1	995,446,913	27,777	1.00 (0.97-1.03)	0.99 (0.96-1.02)
していない	12,131	120,921.2	3,104,846,304	25,677	1 (ref.)	1 (ref.)
尿タンパク						
-	15,201	152,260.3	3,891,268,701	25,557	1 (ref.)	1 (ref.)
+	328	3,221.8	131,781,366	40,903	1.53 (1.41-1.66)	1.25 (1.16-1.36)
2+	105	970.4	49,700,665	51,215	1.99 (1.73-2.30)	1.51 (1.31-1.72)
3+	33	305.7	27,542,485	90,082	2.87 (2.27-3.63)	2.32 (1.85-2.91)
糖代謝						
正常型	12,207	122,161.1	2,848,647,306	23,319	1 (ref.)	1 (ref.)
境界型	1,484	14,988.2	449,777,831	30,009	1.20 (1.16-1.26)	1.16 (1.11-1.20)
糖尿病型または治療中	1,976	19,609.0	801,868,080	40,893	1.66 (1.60-1.72)	1.50 (1.45-1.56)
血圧						
正常	6,303	62,567.5	1,317,738,168	21,061	1 (ref.)	1 (ref.)
正常高値	2,438	24,478.7	561,132,309	22,923	1.02 (0.98-1.05)	1.02 (0.99-1.06)
高血圧または治療中	6,926	69,712.0	2,221,422,740	31,866	1.32 (1.29-1.36)	1.27 (1.23-1.30)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
LDL-C						
<80	1,355	13,146.3	404,437,076	30,764	1.25 (1.19-1.31)	1.20 (1.15-1.25)
80~119	6,468	64,970.6	1,679,528,622	25,851	1 (ref.)	1 (ref.)
120~139	3,522	35,292.6	860,626,077	24,385	0.96 (0.93-0.99)	0.97 (0.94-1.00)
≥140または治療中	4,322	43,348.7	1,155,701,442	26,661	1.06 (1.03-1.09)	1.02 (0.99-1.05)
BMI						
<18.5	419	4,020.8	99,814,060	24,824	0.97 (0.90-1.05)	0.98 (0.91-1.06)
18.5~24.9	10,366	104,117.6	2,619,464,117	25,159	1 (ref.)	1 (ref.)
≥25.0	4,882	48,619.8	1,381,015,040	28,404	1.18 (1.14-1.21)	1.08 (1.05-1.11)

注) aMER:年齢調整医療費比, mMER:多変量調整医療費比, CI:信頼区間

(4) 外来医療費の医療費比(女性)

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 1 現在の健康状態はどうか						
とてもよい	3,194	32,090.9	630,381,473	19,644	1 (ref.)	1 (ref.)
まあよい	14,072	141,325.6	3,353,333,705	23,728	1.22 (1.19-1.26)	1.17 (1.14-1.21)
あまりよくない	1,469	14,577.1	481,041,375	33,000	1.72 (1.64-1.80)	1.55 (1.47-1.62)
よくない	92	845.8	38,469,350	45,483	2.51 (2.18-2.90)	2.02 (1.75-2.34)
問 2 塩分を控えることに関して、何か実行していますか						
現在実行している	13,618	138,245.6	3,429,054,083	24,804	1.00 (1.00-1.00)	1 (ref.)
現在は実行していない	3,735	36,581.2	793,901,950	21,702	0.95 (0.93-0.98)	0.97 (0.94-1.00)
実行したことはない	1,474	14,012.7	280,269,870	20,001	0.94 (0.90-0.98)	0.96 (0.92-1.01)
問 3 魚、肉、卵、乳製品、野菜などをバランスよく摂るように気をつけていますか						
現在実行している	15,619	157,676.0	3,831,976,182	24,303	1 (ref.)	1 (ref.)
現在は実行していない	2,400	23,313.9	511,432,127	21,937	1.00 (0.97-1.03)	0.97 (0.94-1.01)
実行したことはない	808	7,849.6	159,817,594	20,360	0.99 (0.94-1.04)	0.97 (0.91-1.03)
問 4.1 魚は食べますか						
毎日食べる	2,193	22,642.7	589,376,027	26,029	0.99 (0.95-1.03)	1.00 (0.96-1.04)
週 5~6 回	3,170	32,467.4	824,523,581	25,395	1.01 (0.98-1.05)	1.03 (1.00-1.07)
週 3~4 回	8,704	87,855.2	2,084,571,523	23,727	0.97 (0.95-1.00)	1.00 (0.98-1.03)
週 1~2 回	4,635	44,757.3	983,264,326	21,969	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	125	1,116.9	21,490,446	19,241	1.02 (0.89-1.17)	0.95 (0.83-1.09)
問 4.2 肉は食べますか						
毎日食べる	555	5,564.8	137,844,859	24,771	0.97 (0.91-1.04)	0.98 (0.91-1.05)
週 5~6 回	1,632	16,125.2	362,557,944	22,484	0.91 (0.88-0.95)	0.92 (0.88-0.95)
週 3~4 回	8,187	82,139.5	1,884,531,500	22,943	0.94 (0.92-0.96)	0.96 (0.94-0.98)
週 1~2 回	7,798	78,489.6	1,967,179,117	25,063	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	655	6,520.4	151,112,483	23,175	0.96 (0.90-1.02)	0.92 (0.87-0.98)
問 4.3 植物油を使った料理は食べますか						
毎日食べる	396	3,899.0	90,474,587	23,204	0.91 (0.84-0.98)	0.91 (0.85-0.98)
週 5~6 回	883	8,877.3	235,455,147	26,523	1.09 (1.04-1.15)	1.04 (0.99-1.09)
週 3~4 回	3,959	39,385.5	903,052,532	22,929	0.97 (0.95-1.00)	0.97 (0.94-1.00)
週 1~2 回	12,488	125,550.4	2,986,508,467	23,787	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	1,101	11,127.1	287,735,170	25,859	1.05 (1.01-1.10)	1.03 (0.99-1.08)
問 4.4 牛乳または乳製品は食べますか						
毎日食べる	8,327	84,338.0	2,095,545,545	24,847	1.01 (0.98-1.04)	1.04 (1.01-1.07)
週 5~6 回	2,636	26,389.9	626,115,630	23,726	1.00 (0.96-1.04)	1.02 (0.98-1.06)
週 3~4 回	3,457	34,642.0	788,397,025	22,758	0.97 (0.94-1.01)	0.99 (0.96-1.02)
週 1~2 回	3,434	33,647.0	762,818,707	22,671	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	973	9,822.7	230,348,996	23,451	0.97 (0.92-1.03)	0.95 (0.90-1.00)
問 4.5 大豆製品は食べますか						
毎日食べる	7,115	72,844.1	1,822,040,222	25,013	0.98 (0.95-1.02)	0.99 (0.95-1.03)
週 5~6 回	4,385	43,775.6	1,036,674,792	23,682	0.98 (0.94-1.01)	0.99 (0.95-1.04)
週 3~4 回	5,133	50,999.6	1,176,406,040	23,067	0.99 (0.95-1.02)	0.99 (0.95-1.03)
週 1~2 回	2,122	20,525.0	453,478,780	22,094	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	72	695.1	14,626,069	21,040	1.06 (0.88-1.26)	1.04 (0.87-1.24)

注) aMER:年齢調整医療費比, mMER:多変量調整医療費比, CI:信頼区間

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 4.6 果物は食べますか						
毎日食べる	7,260	74,473.8	1,887,240,613	25,341	0.99 (0.95-1.02)	1.02 (0.98-1.05)
週 5~6 回	3,523	35,618.9	857,384,658	24,071	0.99 (0.95-1.02)	1.02 (0.98-1.05)
週 3~4 回	4,544	45,122.4	1,033,162,663	22,897	0.96 (0.93-0.99)	0.99 (0.95-1.02)
週 1~2 回	3,097	29,890.1	652,888,183	21,843	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	403	3,734.3	72,549,786	19,428	0.99 (0.91-1.07)	0.96 (0.88-1.03)
問 5 みそ汁は飲みますか						
1日 3杯以上	841	8,674.6	205,840,211	23,729	0.98 (0.92-1.03)	1.02 (0.96-1.08)
1日 2杯	5,465	55,484.6	1,345,546,741	24,251	0.99 (0.96-1.02)	1.01 (0.98-1.05)
1日 1杯	7,588	76,447.6	1,854,771,110	24,262	0.98 (0.95-1.01)	0.99 (0.96-1.02)
週 1~6 杯	3,077	30,087.0	687,068,967	22,836	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり飲まない	1,856	18,145.7	409,998,874	22,595	1.01 (0.97-1.05)	0.98 (0.94-1.02)
問 6 卵は食べますか						
1日 2個以上	80	769.1	25,888,138	33,659	1.51 (1.29-1.77)	1.43 (1.22-1.68)
1日 1個	3,129	31,132.5	748,351,931	24,038	1.00 (0.97-1.03)	1.01 (0.98-1.04)
週に 3~6 個	7,438	74,602.4	1,715,895,229	23,001	0.97 (0.95-0.99)	0.99 (0.96-1.01)
週に 1~2 個	6,560	66,001.8	1,601,828,238	24,269	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	1,620	16,333.6	411,262,367	25,179	1.04 (1.00-1.08)	1.04 (1.00-1.08)
問 7 野菜は食べますか						
1日 3回以上	4,073	42,179.3	1,034,773,682	24,533	0.96 (0.92-1.00)	0.97 (0.93-1.01)
1日 2回	7,086	71,855.8	1,723,365,997	23,984	0.97 (0.94-1.01)	0.99 (0.95-1.03)
1日 1回	4,917	48,374.6	1,153,324,652	23,842	1.02 (0.98-1.06)	1.03 (0.99-1.07)
週 1~6 回	2,233	21,395.1	469,909,052	21,963	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	518	5,034.8	121,852,520	24,202	1.10 (1.02-1.18)	1.03 (0.96-1.10)
問 8 ついついお腹いっぱい食べるほうですか						
はい	10,433	104,286.1	2,455,294,902	23,544	1.03 (1.01-1.05)	1.01 (0.98-1.03)
いいえ	8,394	84,553.4	2,047,931,001	24,221	1 (ref.)	1 (ref.)
問 9 食べる速さはどうですか						
かなり速い	675	6,663.0	146,425,522	21,976	1.04 (0.98-1.11)	0.98 (0.92-1.03)
やや速い	5,350	53,047.3	1,246,676,718	23,501	1.03 (1.00-1.05)	1.00 (0.98-1.02)
ふつう	10,881	109,741.6	2,647,161,270	24,122	1 (ref.)	1 (ref.)
やや遅い	1,750	17,707.2	419,487,918	23,690	0.98 (0.95-1.02)	0.98 (0.95-1.02)
かなり遅い	171	1,680.4	43,474,475	25,871	1.09 (0.98-1.22)	1.04 (0.93-1.15)
問 10 あなたは週に何日位お酒を飲みますか						
毎日	895	8,738.4	189,690,283	21,708	1.01 (0.96-1.06)	0.98 (0.93-1.03)
週 5~6 日	602	5,871.2	117,204,113	19,962	0.89 (0.83-0.94)	0.91 (0.85-0.96)
週 3~4 日	911	8,959.3	187,005,194	20,873	0.87 (0.83-0.92)	0.90 (0.86-0.95)
週 1~2 日	1,253	12,516.5	289,348,135	23,117	0.98 (0.94-1.03)	1.01 (0.97-1.05)
月に 1~3 日	1,665	16,571.4	371,748,778	22,433	0.94 (0.91-0.98)	0.96 (0.93-1.00)
やめた(1年以上やめている)	170	1,584.8	42,852,950	27,041	1.43 (1.28-1.60)	1.25 (1.12-1.39)
ほとんど飲まない(飲めない)	13,331	134,597.7	3,305,376,450	24,557	1 (ref.)	1 (ref.)
問 12 この1か月間、あなたはたばこを吸っていますか						
毎日吸う	1,020	9,184.7	194,843,402	21,214	1.10 (1.05-1.16)	1.06 (1.01-1.11)
ときどき吸ってる	158	1,490.3	37,298,821	25,028	1.19 (1.06-1.34)	1.13 (1.01-1.27)
今は(この1ヶ月間未満)吸っていない	167	1,593.4	33,253,874	20,869	1.10 (0.98-1.24)	1.05 (0.94-1.17)
今は(この1ヶ月間以上)吸っていない	597	5,446.2	118,767,838	21,808	1.10 (1.03-1.17)	1.05 (0.99-1.12)
まったく吸ったことがない	16,885	171,124.9	4,119,061,968	24,070	1 (ref.)	1 (ref.)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 14 余暇でスポーツや運動は平均して1週間にどのくらいしていますか						
7時間以上	1,384	14,228.8	372,206,409	26,159	1.01 (0.97-1.06)	1.10 (1.05-1.15)
5~6時間	2,027	21,019.4	508,783,970	24,205	0.95 (0.92-0.99)	1.00 (0.97-1.04)
3~4時間	3,862	39,390.4	979,886,900	24,876	1.00 (0.97-1.03)	1.04 (1.01-1.07)
1~2時間	4,225	42,104.9	1,025,377,929	24,353	1.01 (0.98-1.04)	1.01 (0.98-1.04)
ほとんどしない	7,329	72,096.1	1,616,970,695	22,428	1 (ref.)	1 (ref.)
問 15 日常生活の中で、室内または戸外で歩く時間は平均して1日にどのくらいですか						
2時間以上	5,596	56,404.8	1,276,269,051	22,627	0.85 (0.81-0.90)	0.91 (0.87-0.96)
1時間以上~2時間未満	4,777	48,286.9	1,159,353,060	24,010	0.88 (0.84-0.93)	0.93 (0.88-0.98)
30分以上~1時間未満	5,044	50,885.0	1,243,552,606	24,438	0.90 (0.85-0.94)	0.93 (0.88-0.98)
30分位	2,407	23,812.2	595,348,013	25,002	0.95 (0.90-1.01)	0.98 (0.93-1.04)
ほとんどしない	1,003	9,450.7	228,703,173	24,200	1 (ref.)	1 (ref.)
問 16 睡眠時間は平均して何時間ですか						
10時間以上	47	430.6	14,821,986	34,424	1.41 (1.14-1.74)	1.39 (1.14-1.69)
9時間位	422	4,297.2	116,362,022	27,078	1.02 (0.95-1.10)	1.02 (0.95-1.09)
8時間位	3,213	32,619.8	851,300,393	26,098	1 (ref.)	1 (ref.)
7時間位	6,563	65,927.1	1,536,826,452	23,311	0.92 (0.90-0.95)	0.94 (0.91-0.97)
6時間位	6,208	62,294.9	1,421,396,161	22,817	0.93 (0.90-0.96)	0.93 (0.90-0.96)
5時間位	2,205	21,624.4	525,118,736	24,284	1.00 (0.96-1.04)	0.95 (0.91-0.99)
4時間以下	169	1,645.4	37,400,153	22,731	0.90 (0.80-1.01)	0.86 (0.76-0.97)
問 17 この1か月間、睡眠が充分とれていませんか						
充分取れている	5,076	51,299.1	1,222,905,048	23,839	1 (ref.)	1 (ref.)
まあまあとれている	11,685	117,412.9	2,804,577,053	23,886	1.05 (1.02-1.07)	1.02 (0.99-1.04)
あまりとれていない	2,023	19,712.9	467,087,000	23,694	1.11 (1.07-1.15)	1.02 (0.98-1.07)
全くとれていない	43	414.5	8,656,802	20,886	1.02 (0.81-1.28)	0.92 (0.73-1.16)
問 18 いびきをかきますか						
毎日	1,186	11,974.3	308,488,436	25,762	1.23 (1.17-1.29)	1.10 (1.05-1.15)
ときどき	7,576	75,836.7	1,799,499,246	23,729	1.04 (1.01-1.07)	1.00 (0.98-1.02)
ほとんどかかない	6,146	61,695.2	1,422,891,543	23,063	1 (ref.)	1 (ref.)
わからない	3,919	39,333.2	972,346,678	24,721	1.05 (1.02-1.08)	1.02 (0.99-1.05)
問 19 睡眠中に息が止まる、又は、いびきが急に止まると言われたことがありますか						
よく言われる	132	1,332.3	34,441,069	25,850	1.13 (0.99-1.28)	0.94 (0.83-1.06)
ときどき言われる	283	2,829.8	71,027,707	25,100	1.10 (1.01-1.20)	0.98 (0.90-1.06)
たまに言われる	888	8,924.5	236,748,202	26,528	1.15 (1.10-1.21)	1.03 (0.98-1.08)
言われたことがない	17,524	175,752.8	4,161,008,925	23,675	1 (ref.)	1 (ref.)
問 20 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか						
ほぼ毎日	9,242	92,658.9	2,169,286,368	23,412	0.93 (0.89-0.97)	0.99 (0.95-1.03)
週に1~5回程度	7,592	76,295.3	1,829,659,436	23,981	0.94 (0.90-0.98)	0.98 (0.94-1.02)
月に1~3回程度	1,494	14,913.6	370,542,302	24,846	1 (ref.)	1 (ref.)
ほとんどない	499	4,971.7	133,737,797	26,900	1.15 (1.07-1.24)	1.08 (1.00-1.16)
問 21 仕事上または生活上で「ストレス」を感じることがありますか						
大いにある	997	9,477.6	228,175,463	24,075	1.27 (1.20-1.34)	1.09 (1.03-1.16)
かなりある	2,907	28,287.4	663,952,528	23,472	1.17 (1.13-1.21)	1.04 (1.00-1.09)
少しある	11,401	114,990.7	2,737,344,620	23,805	1.07 (1.04-1.10)	1.02 (0.99-1.05)
ほとんどない	3,522	36,083.8	873,753,292	24,215	1 (ref.)	1 (ref.)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 22 この1か月間、気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか						
いつも	212	1,924.6	48,758,854	25,334	1.21 (1.09-1.34)	0.87 (0.78-0.98)
たいてい	367	3,482.8	89,723,793	25,762	1.33 (1.23-1.43)	1.02 (0.94-1.12)
ときどき	3,067	30,229.4	763,775,839	25,266	1.21 (1.17-1.25)	1.08 (1.04-1.12)
少しだけ	7,471	74,697.2	1,773,372,620	23,741	1.07 (1.04-1.09)	1.02 (0.99-1.05)
まったくない	7,710	78,505.4	1,827,594,797	23,280	1 (ref.)	1 (ref.)
問 23 この1か月間、何をすることも骨折りだと感じましたか						
いつも	190	1,771.3	55,832,779	31,521	1.53 (1.37-1.70)	1.19 (1.06-1.33)
たいてい	419	4,084.9	110,031,050	26,936	1.36 (1.27-1.47)	1.08 (1.00-1.17)
ときどき	3,072	30,348.9	777,234,929	25,610	1.21 (1.17-1.25)	1.06 (1.02-1.10)
少しだけ	8,513	85,212.9	2,033,477,588	23,863	1.09 (1.06-1.11)	1.03 (1.00-1.06)
まったくない	6,633	67,421.4	1,526,649,557	22,643	1 (ref.)	1 (ref.)
問 24 「生きがい」をどの程度感じていますか						
大いに感じている	2,072	20,982.6	514,233,587	24,508	1 (ref.)	1 (ref.)
感じている	11,933	120,208.8	2,868,470,865	23,862	1.01 (0.98-1.05)	0.95 (0.92-0.99)
あまり感じていない	4,620	45,687.5	1,059,804,755	23,197	1.05 (1.01-1.10)	0.92 (0.88-0.96)
全く感じていない	202	1,960.6	60,716,696	30,969	1.51 (1.36-1.68)	1.14 (1.02-1.27)
問 25 家族、友達または知り合いと話をする機会がありますか						
毎日	14,369	144,335.3	3,360,591,492	23,283	1 (ref.)	1 (ref.)
週 5~6 回	1,632	16,404.7	434,552,567	26,489	1.06 (1.02-1.10)	1.03 (1.00-1.07)
週 3~4 回	1,673	16,787.5	432,544,184	25,766	1.06 (1.02-1.10)	1.01 (0.97-1.05)
週 1~2 回	851	8,421.8	209,684,483	24,898	1.07 (1.02-1.13)	0.98 (0.93-1.04)
あまりない	302	2,890.2	65,853,177	22,785	1.07 (0.98-1.16)	0.88 (0.81-0.97)
問 26 困ったときや助けが必要なときに、力になってくれる人がいると思いますか						
大いに思う	4,883	48,753.9	1,169,246,451	23,983	1 (ref.)	1 (ref.)
思う	12,430	125,111.3	2,971,232,393	23,749	0.99 (0.96-1.01)	0.97 (0.94-0.99)
あまり思わない	1,400	13,862.1	336,024,066	24,240	1.05 (1.00-1.10)	0.96 (0.91-1.00)
全く思わない	114	1,112.1	26,722,993	24,029	1.09 (0.95-1.26)	0.92 (0.80-1.05)
問 27 ボランティアをしていますか						
している	3,434	35,304.6	847,485,238	24,005	0.94 (0.91-0.97)	0.98 (0.95-1.00)
していない	15,393	153,534.8	3,655,740,665	23,810	1 (ref.)	1 (ref.)
尿タンパク						
-	18,634	186,915.9	4,424,062,555	23,669	1 (ref.)	1 (ref.)
+	144	1,445.8	51,753,930	35,795	1.46 (1.30-1.65)	1.25 (1.12-1.40)
2+	39	394.1	15,885,287	40,305	1.76 (1.41-2.20)	1.33 (1.08-1.65)
3+	10	83.6	11,524,131	137,853	5.03 (3.37-7.50)	3.50 (2.38-5.14)
糖代謝						
正常型	16,000	160,075.5	3,583,225,418	22,385	1 (ref.)	1 (ref.)
境界型	1,665	17,034.4	456,117,087	26,776	1.11 (1.07-1.15)	1.06 (1.02-1.10)
糖尿病型または治療中	1,162	11,729.6	463,883,398	39,548	1.67 (1.60-1.74)	1.47 (1.41-1.53)
血圧						
正常	9,539	93,899.8	1,859,217,520	19,800	1 (ref.)	1 (ref.)
正常高値	2,644	26,837.6	582,727,397	21,713	1.01 (0.98-1.05)	1.00 (0.97-1.03)
高血圧または治療中	6,644	68,102.0	2,061,280,986	30,268	1.34 (1.30-1.37)	1.25 (1.22-1.28)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
LDL-C						
<80	678	6,433.2	171,068,232	26,591	1.24 (1.17-1.31)	1.19 (1.12-1.26)
80~119	5,735	56,589.1	1,285,768,735	22,721	1 (ref.)	1 (ref.)
120~139	4,252	42,706.1	945,841,970	22,148	0.96 (0.93-0.99)	0.96 (0.93-0.98)
≥140または治療中	8,162	83,111.0	2,100,546,966	25,274	1.03 (1.00-1.06)	1.00 (0.97-1.02)
BMI						
<18.5	1,150	11,257.9	249,285,650	22,143	1.01 (0.96-1.06)	1.00 (0.96-1.05)
18.5~24.9	13,199	132,498.4	3,003,448,645	22,668	1 (ref.)	1 (ref.)
≥25.0	4,478	45,083.2	1,250,491,608	27,737	1.20 (1.17-1.23)	1.08 (1.05-1.11)

注) aMER:年齢調整医療費比, mMER:多変量調整医療費比, CI:信頼区間

(5) 総医療費の医療費比(男性)

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 1 現在の健康状態はどうか						
とてもよい	3,086	30,995.2	1,072,338,064	34,597	1 (ref.)	1 (ref.)
まあよい	11,343	113,852.7	4,461,037,910	39,183	1.15 (1.11-1.20)	1.13 (1.08-1.17)
あまりよくない	1,144	11,074.5	611,870,934	55,251	1.62 (1.52-1.72)	1.47 (1.38-1.57)
よくない	94	835.9	59,373,047	71,031	2.52 (2.10-3.01)	2.05 (1.72-2.46)
問 2 塩分を控えることに関して、何か実行 していますか						
現在実行している	7,441	75,049.2	3,204,810,422	42,703	1.00 (1.00-1.00)	1 (ref.)
現在は実行していない	5,047	50,374.7	1,930,895,659	38,331	0.98 (0.95-1.01)	0.97 (0.93-1.00)
実行したことはない	3,179	31,334.3	1,068,913,874	34,113	0.93 (0.90-0.97)	0.94 (0.90-0.99)
問 3 魚、肉、卵、乳製品、野菜などをバラ ンスよく摂るように気をつけていますか						
現在実行している	10,708	107,798.4	4,451,819,060	41,298	1 (ref.)	1 (ref.)
現在は実行していない	3,056	30,225.6	1,116,948,736	36,954	1.02 (0.98-1.05)	1.01 (0.97-1.06)
実行したことはない	1,903	18,734.3	635,852,159	33,940	0.99 (0.95-1.04)	1.00 (0.95-1.06)
問 4.1 魚は食べますか						
毎日食べる	1,912	19,429.9	857,135,547	44,114	0.97 (0.92-1.02)	0.97 (0.92-1.02)
週 5~6 回	2,313	23,310.6	965,474,724	41,418	0.98 (0.93-1.03)	1.00 (0.95-1.05)
週 3~4 回	6,857	68,936.2	2,750,818,383	39,904	0.97 (0.94-1.01)	1.00 (0.96-1.04)
週 1~2 回	4,450	43,806.8	1,582,705,363	36,129	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	135	1,274.9	48,485,938	38,032	1.31 (1.12-1.54)	1.25 (1.06-1.46)
問 4.2 肉は食べますか						
毎日食べる	439	4,433.6	179,825,315	40,560	0.98 (0.90-1.07)	0.95 (0.87-1.05)
週 5~6 回	1,152	11,272.1	418,692,293	37,144	0.96 (0.91-1.02)	0.99 (0.93-1.05)
週 3~4 回	5,936	59,385.5	2,222,720,534	37,429	0.95 (0.92-0.98)	0.99 (0.96-1.02)
週 1~2 回	7,747	77,835.4	3,228,476,132	41,478	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	393	3,831.6	154,905,681	40,428	1.01 (0.92-1.11)	0.94 (0.86-1.03)
問 4.3 植物油を使った料理は食べますか						
毎日食べる	327	3,247.4	139,301,039	42,896	0.97 (0.88-1.08)	0.99 (0.90-1.10)
週 5~6 回	809	7,918.3	316,830,347	40,012	0.98 (0.92-1.05)	0.99 (0.92-1.06)
週 3~4 回	3,842	38,358.2	1,413,249,686	36,843	0.93 (0.90-0.96)	0.94 (0.90-0.97)
週 1~2 回	10,019	100,529.5	4,037,059,120	40,158	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	670	6,704.8	298,179,763	44,473	1.07 (1.00-1.15)	1.03 (0.96-1.11)
問 4.4 牛乳または乳製品は食べますか						
毎日食べる	5,126	51,814.2	2,193,569,193	42,335	0.98 (0.94-1.01)	1.04 (1.00-1.08)
週 5~6 回	1,650	16,599.8	658,903,066	39,693	0.96 (0.91-1.01)	1.01 (0.96-1.06)
週 3~4 回	2,647	26,385.9	1,055,495,508	40,002	1.02 (0.97-1.06)	1.06 (1.02-1.11)
週 1~2 回	4,427	43,904.7	1,633,688,801	37,210	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	1,817	18,053.7	662,963,387	36,722	0.94 (0.89-0.99)	0.91 (0.87-0.96)
問 4.5 大豆製品は食べますか						
毎日食べる	4,636	46,982.4	2,008,322,318	42,746	0.96 (0.92-1.00)	0.98 (0.94-1.03)
週 5~6 回	2,955	29,718.8	1,192,670,862	40,132	0.96 (0.92-1.01)	0.98 (0.94-1.03)
週 3~4 回	4,944	49,501.2	1,868,744,848	37,752	0.96 (0.92-1.00)	0.97 (0.93-1.01)
週 1~2 回	3,028	29,565.9	1,099,517,596	37,189	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	104	990.1	35,364,331	35,719	1.05 (0.88-1.26)	0.95 (0.80-1.14)

注) aMER:年齢調整医療費比, mMER:多変量調整医療費比, CI:信頼区間

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 4.6 果物は食べますか						
毎日食べる	3,679	37,353.7	1,631,904,538	43,688	0.98 (0.94-1.02)	1.01 (0.97-1.06)
週 5~6 回	2,394	24,243.7	1,004,279,587	41,424	1.00 (0.96-1.05)	1.03 (0.98-1.08)
週 3~4 回	4,092	41,029.2	1,670,474,302	40,714	1.05 (1.01-1.09)	1.09 (1.04-1.13)
週 1~2 回	4,630	45,720.1	1,621,435,331	35,464	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	872	8,411.5	276,526,197	32,875	1.03 (0.96-1.11)	1.00 (0.94-1.07)
問 5 みそ汁は飲みますか						
1日 3杯以上	1,288	13,012.4	507,574,632	39,007	1.02 (0.95-1.08)	1.07 (1.00-1.14)
1日 2杯	5,154	51,979.8	2,137,169,381	41,115	1.07 (1.03-1.12)	1.08 (1.04-1.13)
1日 1杯	5,634	56,229.8	2,282,241,721	40,588	1.05 (1.01-1.10)	1.05 (1.00-1.10)
週 1~6 杯	2,349	23,443.0	840,853,206	35,868	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり飲まない	1,242	12,093.2	436,781,015	36,118	1.09 (1.02-1.16)	1.06 (0.99-1.12)
問 6 卵は食べますか						
1日 2個以上	175	1,684.6	65,102,360	38,645	1.12 (0.98-1.29)	1.06 (0.92-1.21)
1日 1個	3,074	30,542.4	1,237,263,665	40,510	0.98 (0.94-1.02)	0.98 (0.94-1.02)
週に 3~6 個	5,769	57,831.1	2,195,224,056	37,959	0.96 (0.93-0.99)	0.96 (0.93-1.00)
週に 1~2 個	5,530	55,585.7	2,240,505,920	40,307	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	1,119	11,114.4	466,523,954	41,975	1.07 (1.01-1.14)	1.09 (1.03-1.15)
問 7 野菜は食べますか						
1日 3回以上	2,093	21,276.2	908,582,323	42,704	0.96 (0.91-1.01)	0.99 (0.94-1.05)
1日 2回	4,649	47,070.6	1,952,407,329	41,478	0.94 (0.90-0.98)	0.97 (0.93-1.01)
1日 1回	4,957	49,548.1	1,889,818,298	38,141	0.95 (0.91-0.99)	0.97 (0.94-1.02)
週 1~6 回	3,159	30,938.7	1,138,799,321	36,808	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	809	7,924.7	315,012,684	39,751	1.09 (1.02-1.17)	1.03 (0.96-1.11)
問 8 ついついお腹いっぱい食べるほうですか						
はい	7,737	77,420.5	2,900,503,729	37,464	0.96 (0.93-0.99)	0.98 (0.95-1.01)
いいえ	7,930	79,337.8	3,304,116,226	41,646	1 (ref.)	1 (ref.)
問 9 食べる速さはどうですか						
かなり速い	1,156	11,453.3	441,140,076	38,516	1.07 (1.01-1.14)	1.07 (1.01-1.13)
やや速い	5,718	57,206.9	2,182,890,033	38,158	1.01 (0.97-1.04)	0.99 (0.96-1.02)
ふつう	7,287	73,264.8	2,957,788,108	40,371	1 (ref.)	1 (ref.)
やや遅い	1,327	13,096.9	548,562,484	41,885	1.01 (0.96-1.07)	1.02 (0.97-1.08)
かなり遅い	179	1,736.3	74,239,254	42,757	1.01 (0.88-1.15)	0.94 (0.82-1.07)
問 10 あなたは週に何日位お酒を飲みますか						
毎日	5,862	58,926.3	2,290,221,637	38,866	0.95 (0.91-0.99)	0.93 (0.89-0.96)
週 5~6 日	1,973	19,818.1	767,247,704	38,714	0.93 (0.88-0.98)	0.92 (0.88-0.97)
週 3~4 日	1,432	14,473.6	554,229,299	38,292	0.94 (0.89-0.99)	0.92 (0.87-0.97)
週 1~2 日	1,185	11,755.5	435,212,144	37,022	0.91 (0.85-0.96)	0.90 (0.85-0.96)
月に 1~3 日	1,103	11,008.4	424,456,958	38,558	0.98 (0.92-1.04)	0.98 (0.92-1.04)
やめた(1年以上やめている)	469	4,374.3	253,486,490	57,949	1.49 (1.37-1.63)	1.38 (1.27-1.50)
ほとんど飲まない(飲めない)	3,643	36,402.0	1,479,765,723	40,651	1 (ref.)	1 (ref.)
問 12 この1か月間、あなたはたばこを吸っていますか						
毎日吸う	4,471	43,627.0	1,624,869,633	37,245	1.15 (1.11-1.19)	1.15 (1.11-1.20)
ときどき吸ってる	284	2,760.7	115,442,843	41,816	1.18 (1.06-1.32)	1.12 (1.01-1.24)
今は(この1ヶ月間未満)吸っていない	424	4,296.7	176,829,618	41,154	1.04 (0.95-1.14)	1.02 (0.93-1.11)
今は(この1ヶ月間以上)吸っていない	2,242	22,330.7	910,036,164	40,753	1.12 (1.07-1.17)	1.10 (1.05-1.15)
まったく吸ったことがない	8,246	83,743.1	3,377,441,697	40,331	1 (ref.)	1 (ref.)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡年	保険点数	1人あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 14 余暇でスポーツや運動は平均して1週間にどのくらいしていますか						
7時間以上	1,905	19,484.5	852,092,766	43,732	0.95 (0.91-1.00)	1.02 (0.97-1.07)
5~6時間	1,955	19,872.3	859,173,025	43,235	0.98 (0.94-1.03)	1.01 (0.96-1.06)
3~4時間	2,710	27,449.2	1,138,097,458	41,462	1.00 (0.96-1.04)	1.02 (0.98-1.07)
1~2時間	3,075	30,579.5	1,285,878,042	42,050	1.07 (1.03-1.12)	1.08 (1.04-1.13)
ほとんどしない	6,022	59,372.7	2,069,378,664	34,854	1 (ref.)	1 (ref.)
問 15 日常生活の中で、室内または戸外で歩く時間は平均して1日にどのくらいですか						
2時間以上	3,984	40,120.1	1,501,931,959	37,436	0.94 (0.88-1.00)	1.02 (0.95-1.08)
1時間以上~2時間未満	4,231	42,873.1	1,745,364,393	40,710	0.96 (0.90-1.02)	1.00 (0.94-1.07)
30分以上~1時間未満	4,239	42,304.1	1,763,534,020	41,687	1.04 (0.97-1.10)	1.06 (1.00-1.13)
30分位	2,151	21,193.9	830,285,753	39,176	1.01 (0.94-1.08)	1.02 (0.96-1.10)
ほとんどしない	1,062	10,267.1	363,503,830	35,405	1 (ref.)	1 (ref.)
問 16 睡眠時間は平均して何時間ですか						
10時間以上	154	1,540.3	74,165,273	48,151	1.27 (1.10-1.47)	1.20 (1.04-1.38)
9時間位	1,004	10,088.3	492,452,520	48,814	1.14 (1.07-1.22)	1.11 (1.04-1.18)
8時間位	4,215	42,349.4	1,717,012,292	40,544	1 (ref.)	1 (ref.)
7時間位	5,316	53,576.5	2,086,624,399	38,947	0.99 (0.95-1.02)	0.99 (0.96-1.03)
6時間位	3,742	37,039.1	1,369,700,717	36,980	0.95 (0.92-0.99)	0.95 (0.91-0.99)
5時間位	1,124	11,101.7	421,533,477	37,970	0.97 (0.92-1.03)	0.97 (0.91-1.03)
4時間以下	112	1,063.0	43,131,277	40,575	1.04 (0.87-1.24)	0.86 (0.72-1.04)
問 17 この1か月間、睡眠が充分とれていませんか						
充分取れている	5,637	56,493.5	2,325,027,298	41,156	1 (ref.)	1 (ref.)
まあまあとれている	8,740	87,605.1	3,399,769,957	38,808	0.99 (0.96-1.02)	0.99 (0.96-1.02)
あまりとれていない	1,265	12,445.2	470,028,727	37,768	1.04 (0.98-1.10)	1.00 (0.93-1.06)
全くとれていない	25	214.5	9,793,973	45,669	1.28 (0.89-1.84)	1.16 (0.80-1.68)
問 18 いびきをかきますか						
毎日	2,997	29,919.8	1,187,256,120	39,681	1.11 (1.06-1.16)	1.01 (0.96-1.07)
ときどき	7,545	75,417.0	3,007,567,637	39,879	1.05 (1.01-1.09)	1.02 (0.98-1.06)
ほとんどかかない	3,378	33,981.2	1,309,462,345	38,535	1 (ref.)	1 (ref.)
わからない	1,747	17,440.3	700,333,853	40,156	1.05 (0.99-1.10)	1.00 (0.95-1.05)
問 19 睡眠中に息が止まる、又は、いびきが急に止まると言われたことがありますか						
よく言われる	705	6,960.9	290,738,075	41,768	1.15 (1.07-1.23)	1.06 (0.99-1.15)
ときどき言われる	1,244	12,471.8	522,374,456	41,884	1.14 (1.08-1.20)	1.06 (1.00-1.12)
たまに言われる	2,709	26,997.0	1,135,898,816	42,075	1.09 (1.05-1.13)	1.06 (1.02-1.10)
言われたことがない	11,009	110,328.5	4,255,608,608	38,572	1 (ref.)	1 (ref.)
問 20 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか						
ほぼ毎日	5,544	55,608.5	2,199,867,110	39,560	0.95 (0.91-0.99)	0.98 (0.94-1.03)
週に1~5回程度	6,815	68,261.2	2,691,038,759	39,423	0.97 (0.92-1.01)	0.99 (0.95-1.03)
月に1~3回程度	2,408	23,954.5	944,461,095	39,427	1 (ref.)	1 (ref.)
ほとんどない	900	8,934.1	369,252,991	41,331	1.06 (0.99-1.14)	1.01 (0.94-1.08)
問 21 仕事上または生活上で「ストレス」を感じることがありますか						
大いにある	551	5,222.2	173,591,434	33,241	1.13 (1.04-1.23)	1.02 (0.93-1.12)
かなりある	1,863	18,095.0	598,734,890	33,088	1.00 (0.95-1.05)	0.91 (0.86-0.97)
少しある	9,119	91,526.3	3,584,226,671	39,161	0.99 (0.96-1.03)	0.95 (0.92-0.99)
ほとんどない	4,134	41,914.8	1,848,066,960	44,091	1 (ref.)	1 (ref.)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 22 この1か月間、気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか						
いつも	121	1,126.9	45,257,335	40,160	1.31 (1.11-1.55)	0.83 (0.69-1.00)
たいてい	246	2,270.0	77,543,815	34,161	1.08 (0.96-1.22)	0.85 (0.74-0.97)
ときどき	2,061	20,168.5	785,692,603	38,956	1.11 (1.06-1.17)	1.04 (0.98-1.10)
少しだけ	6,107	60,859.9	2,409,453,914	39,590	1.07 (1.04-1.11)	1.06 (1.02-1.10)
まったくない	7,132	72,332.9	2,886,672,288	39,908	1 (ref.)	1 (ref.)
問 23 この1か月間、何をすることも骨折りだと感じましたか						
いつも	161	1,511.2	73,503,857	48,639	1.62 (1.41-1.87)	1.28 (1.10-1.50)
たいてい	297	2,813.5	121,390,125	43,146	1.31 (1.18-1.46)	1.14 (1.01-1.28)
ときどき	2,245	22,075.5	902,130,271	40,866	1.14 (1.09-1.19)	1.04 (0.99-1.10)
少しだけ	6,636	66,401.9	2,611,117,125	39,323	1.06 (1.02-1.09)	1.03 (0.99-1.06)
まったくない	6,328	63,956.2	2,496,478,577	39,034	1 (ref.)	1 (ref.)
問 24 「生きがい」をどの程度感じていますか						
大いに感じている	1,969	19,726.6	803,813,192	40,748	1 (ref.)	1 (ref.)
感じている	9,436	94,988.0	3,730,818,210	39,277	0.98 (0.94-1.03)	0.96 (0.91-1.00)
あまり感じていない	4,048	40,017.0	1,589,599,460	39,723	1.09 (1.04-1.15)	1.01 (0.96-1.07)
全く感じていない	214	2,026.6	80,389,093	39,667	1.23 (1.08-1.40)	1.13 (1.00-1.29)
問 25 家族、友達または知り合いと話をする機会がありますか						
毎日	10,950	110,144.7	4,289,494,404	38,944	1 (ref.)	1 (ref.)
週 5~6 回	1,541	15,394.2	627,286,280	40,748	1.05 (1.00-1.10)	1.05 (1.00-1.10)
週 3~4 回	1,648	16,337.6	696,103,849	42,607	1.06 (1.01-1.11)	1.05 (1.00-1.10)
週 1~2 回	1,057	10,387.3	411,759,872	39,641	1.01 (0.95-1.07)	0.95 (0.89-1.01)
あまりない	471	4,494.4	179,975,550	40,044	1.15 (1.06-1.26)	1.03 (0.94-1.13)
問 26 困ったときや助けが必要なときに、力になってくれる人がいると思いますか						
大いに思う	2,712	27,119.0	1,103,322,300	40,684	1 (ref.)	1 (ref.)
思う	10,376	104,114.7	4,133,141,822	39,698	0.96 (0.93-1.00)	0.94 (0.90-0.98)
あまり思わない	2,361	23,366.0	884,190,129	37,841	0.95 (0.90-1.00)	0.88 (0.84-0.93)
全く思わない	218	2,158.6	83,965,704	38,898	1.03 (0.90-1.16)	0.92 (0.81-1.05)
問 27 ボランティアをしていますか						
している	3,536	35,837.1	1,496,778,622	41,766	0.98 (0.94-1.01)	0.99 (0.96-1.02)
していない	12,131	120,921.2	4,707,841,333	38,933	1 (ref.)	1 (ref.)
尿タンパク						
-	15,201	152,260.3	5,891,897,010	38,696	1 (ref.)	1 (ref.)
+	328	3,221.8	200,486,248	62,229	1.53 (1.39-1.68)	1.27 (1.15-1.40)
2+	105	970.4	75,387,120	77,684	1.97 (1.67-2.33)	1.52 (1.29-1.79)
3+	33	305.7	36,849,577	120,522	2.75 (2.07-3.67)	2.19 (1.65-2.90)
糖代謝						
正常型	12,207	122,161.1	4,383,481,142	35,883	1 (ref.)	1 (ref.)
境界型	1,484	14,988.2	659,736,432	44,017	1.14 (1.08-1.19)	1.10 (1.05-1.16)
糖尿病型または治療中	1,976	19,609.0	1,161,402,381	59,228	1.55 (1.49-1.62)	1.41 (1.35-1.47)
血圧						
正常	6,303	62,567.5	2,015,291,914	32,210	1 (ref.)	1 (ref.)
正常高値	2,438	24,478.7	871,242,214	35,592	1.06 (1.02-1.11)	1.07 (1.03-1.12)
高血圧または治療中	6,926	69,712.0	3,318,085,827	47,597	1.27 (1.23-1.31)	1.23 (1.19-1.27)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
LDL-C						
<80	1,355	13,146.3	637,254,596	48,474	1.35 (1.28-1.42)	1.29 (1.23-1.36)
80~119	6,468	64,970.6	2,572,464,657	39,594	1 (ref.)	1 (ref.)
120~139	3,522	35,292.6	1,291,853,047	36,604	0.95 (0.92-0.99)	0.96 (0.93-1.00)
≥140または治療中	4,322	43,348.7	1,703,047,655	39,287	1.02 (0.99-1.06)	0.99 (0.96-1.03)
BMI						
<18.5	419	4,020.8	166,723,518	41,465	1.14 (1.04-1.25)	1.09 (1.00-1.19)
18.5~24.9	10,366	104,117.6	3,975,730,098	38,185	1 (ref.)	1 (ref.)
≥25.0	4,882	48,619.8	2,062,166,339	42,414	1.15 (1.11-1.19)	1.08 (1.05-1.12)

注) aMER:年齢調整医療費比, mMER:多変量調整医療費比, CI:信頼区間

(6) 総医療費の医療費比(女性)

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 1 現在の健康状態はどうか						
とてもよい	3,194	32,090.9	867,596,431	27,036	1 (ref.)	1 (ref.)
まあよい	14,072	141,325.6	4,487,578,735	31,753	1.18 (1.14-1.22)	1.12 (1.09-1.16)
あまりよくない	1,469	14,577.1	680,578,117	46,688	1.76 (1.67-1.85)	1.53 (1.45-1.62)
よくない	92	845.8	53,697,021	63,487	2.55 (2.15-3.01)	1.96 (1.65-2.33)
問 2 塩分を控えることに関して、何か実行していますか						
現在実行している	13,618	138,245.6	4,607,206,343	33,326	1.00 (1.00-1.00)	1 (ref.)
現在は実行していない	3,735	36,581.2	1,095,194,952	29,939	0.99 (0.96-1.03)	0.98 (0.95-1.02)
実行したことはない	1,474	14,012.7	387,049,009	27,621	0.99 (0.94-1.04)	1.00 (0.94-1.05)
問 3 魚、肉、卵、乳製品、野菜などをバランスよく摂るように気をつけていますか						
現在実行している	15,619	157,676.0	5,163,929,250	32,750	1 (ref.)	1 (ref.)
現在は実行していない	2,400	23,313.9	709,880,315	30,449	1.04 (1.00-1.08)	0.99 (0.95-1.03)
実行したことはない	808	7,849.6	215,640,739	27,471	1.00 (0.94-1.07)	0.94 (0.88-1.01)
問 4.1 魚は食べますか						
毎日食べる	2,193	22,642.7	808,004,186	35,685	0.99 (0.94-1.03)	0.99 (0.94-1.04)
週 5~6 回	3,170	32,467.4	1,118,048,085	34,436	1.01 (0.97-1.05)	1.03 (0.99-1.07)
週 3~4 回	8,704	87,855.2	2,800,188,517	31,873	0.96 (0.93-0.99)	0.99 (0.96-1.02)
週 1~2 回	4,635	44,757.3	1,330,627,032	29,730	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	125	1,116.9	32,582,484	29,172	1.14 (0.98-1.34)	1.02 (0.87-1.19)
問 4.2 肉は食べますか						
毎日食べる	555	5,564.8	195,853,013	35,195	1.04 (0.97-1.12)	1.01 (0.94-1.10)
週 5~6 回	1,632	16,125.2	510,024,410	31,629	1.00 (0.95-1.04)	1.00 (0.96-1.05)
週 3~4 回	8,187	82,139.5	2,551,642,386	31,065	0.95 (0.93-0.98)	0.97 (0.94-0.99)
週 1~2 回	7,798	78,489.6	2,627,814,937	33,480	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	655	6,520.4	204,115,558	31,304	0.97 (0.90-1.04)	0.91 (0.85-0.98)
問 4.3 植物油を使った料理は食べますか						
毎日食べる	396	3,899.0	131,546,561	33,738	0.99 (0.91-1.08)	0.95 (0.87-1.04)
週 5~6 回	883	8,877.3	323,655,352	36,459	1.10 (1.03-1.16)	1.02 (0.96-1.08)
週 3~4 回	3,959	39,385.5	1,246,189,921	31,641	0.99 (0.96-1.03)	0.98 (0.95-1.01)
週 1~2 回	12,488	125,550.4	3,997,584,087	31,840	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	1,101	11,127.1	390,474,383	35,092	1.08 (1.03-1.14)	1.07 (1.01-1.12)
問 4.4 牛乳または乳製品は食べますか						
毎日食べる	8,327	84,338.0	2,804,735,776	33,256	0.98 (0.95-1.02)	1.02 (0.99-1.06)
週 5~6 回	2,636	26,389.9	840,290,358	31,841	0.99 (0.94-1.03)	1.01 (0.97-1.06)
週 3~4 回	3,457	34,642.0	1,078,251,570	31,126	0.97 (0.93-1.01)	1.00 (0.96-1.04)
週 1~2 回	3,434	33,647.0	1,044,203,209	31,034	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	973	9,822.7	321,969,391	32,778	1.00 (0.94-1.06)	0.94 (0.88-1.00)
問 4.5 大豆製品は食べますか						
毎日食べる	7,115	72,844.1	2,458,927,953	33,756	0.95 (0.91-0.99)	0.97 (0.92-1.02)
週 5~6 回	4,385	43,775.6	1,384,721,540	31,632	0.93 (0.89-0.97)	0.96 (0.91-1.00)
週 3~4 回	5,133	50,999.6	1,600,144,627	31,376	0.96 (0.92-1.00)	0.96 (0.92-1.01)
週 1~2 回	2,122	20,525.0	626,595,231	30,528	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	72	695.1	19,060,953	27,420	0.99 (0.80-1.22)	0.96 (0.78-1.17)

注) aMER:年齢調整医療費比, mMER:多変量調整医療費比, CI:信頼区間

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 4.6 果物は食べますか						
毎日食べる	7,260	74,473.8	2,513,194,584	33,746	0.95 (0.91-0.98)	1.00 (0.96-1.04)
週 5~6 回	3,523	35,618.9	1,155,961,355	32,454	0.97 (0.93-1.01)	1.02 (0.98-1.06)
週 3~4 回	4,544	45,122.4	1,420,463,215	31,480	0.96 (0.92-1.00)	1.00 (0.96-1.04)
週 1~2 回	3,097	29,890.1	896,205,936	29,983	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	403	3,734.3	103,625,214	27,750	1.06 (0.96-1.16)	0.95 (0.87-1.05)
問 5 みそ汁は飲みますか						
1日 3杯以上	841	8,674.6	283,084,956	32,634	1.01 (0.94-1.08)	1.05 (0.98-1.12)
1日 2杯	5,465	55,484.6	1,854,740,388	33,428	1.03 (0.99-1.07)	1.05 (1.01-1.10)
1日 1杯	7,588	76,447.6	2,476,645,864	32,397	0.99 (0.95-1.03)	1.00 (0.96-1.03)
週 1~6 杯	3,077	30,087.0	920,211,929	30,585	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり飲まない	1,856	18,145.7	554,767,167	30,573	1.02 (0.97-1.07)	0.98 (0.93-1.03)
問 6 卵は食べますか						
1日 2個以上	80	769.1	34,281,514	44,571	1.38 (1.14-1.66)	1.23 (1.02-1.49)
1日 1個	3,129	31,132.5	1,034,383,453	33,225	1.03 (0.99-1.07)	1.02 (0.99-1.06)
週に 3~6 個	7,438	74,602.4	2,309,858,078	30,962	0.96 (0.93-0.99)	0.98 (0.95-1.01)
週に 1~2 個	6,560	66,001.8	2,164,908,379	32,801	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	1,620	16,333.6	546,018,880	33,429	1.01 (0.96-1.06)	1.02 (0.97-1.06)
問 7 野菜は食べますか						
1日 3回以上	4,073	42,179.3	1,411,440,451	33,463	0.95 (0.91-0.99)	0.98 (0.94-1.03)
1日 2回	7,086	71,855.8	2,342,836,201	32,605	0.97 (0.93-1.01)	1.00 (0.96-1.04)
1日 1回	4,917	48,374.6	1,526,134,147	31,548	1.01 (0.96-1.05)	1.02 (0.98-1.07)
週 1~6 回	2,233	21,395.1	636,815,465	29,765	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	518	5,034.8	172,224,040	34,207	1.14 (1.05-1.24)	1.04 (0.96-1.13)
問 8 ついついお腹いっぱい食べるほうですか						
はい	10,433	104,286.1	3,311,785,444	31,757	1.02 (0.99-1.04)	0.98 (0.96-1.01)
いいえ	8,394	84,553.4	2,777,664,860	32,851	1 (ref.)	1 (ref.)
問 9 食べる速さはどうですか						
かなり速い	675	6,663.0	197,998,652	29,716	1.05 (0.98-1.12)	0.98 (0.91-1.04)
やや速い	5,350	53,047.3	1,693,529,148	31,925	1.04 (1.01-1.07)	1.03 (1.00-1.06)
ふつう	10,881	109,741.6	3,576,142,545	32,587	1 (ref.)	1 (ref.)
やや遅い	1,750	17,707.2	559,984,899	31,625	0.98 (0.93-1.02)	0.97 (0.93-1.01)
かなり遅い	171	1,680.4	61,795,060	36,774	1.19 (1.04-1.35)	1.10 (0.97-1.24)
問 10 あなたは週に何日位お酒を飲みますか						
毎日	895	8,738.4	270,865,912	30,997	1.10 (1.04-1.17)	1.04 (0.98-1.10)
週 5~6 日	602	5,871.2	159,878,856	27,231	0.94 (0.88-1.01)	0.96 (0.89-1.03)
週 3~4 日	911	8,959.3	249,362,377	27,833	0.85 (0.80-0.91)	0.89 (0.84-0.94)
週 1~2 日	1,253	12,516.5	387,877,327	30,989	0.97 (0.92-1.02)	1.00 (0.95-1.05)
月に 1~3 日	1,665	16,571.4	498,311,550	30,071	0.94 (0.90-0.98)	0.96 (0.92-1.00)
やめた(1年以上やめている)	170	1,584.8	58,731,533	37,060	1.50 (1.31-1.70)	1.32 (1.17-1.50)
ほとんど飲まない(飲めない)	13,331	134,597.7	4,464,422,749	33,169	1 (ref.)	1 (ref.)
問 12 この1か月間、あなたはたばこを吸っていますか						
毎日吸う	1,020	9,184.7	286,689,695	31,214	1.25 (1.18-1.32)	1.18 (1.11-1.25)
ときどき吸ってる	158	1,490.3	52,657,390	35,333	1.26 (1.10-1.44)	1.19 (1.04-1.36)
今は(この1ヶ月間未満)吸っていない	167	1,593.4	48,292,994	30,307	1.14 (1.00-1.31)	1.05 (0.93-1.20)
今は(この1ヶ月間以上)吸っていない	597	5,446.2	166,669,837	30,603	1.20 (1.11-1.29)	1.14 (1.06-1.23)
まったく吸ったことがない	16,885	171,124.9	5,535,140,388	32,346	1 (ref.)	1 (ref.)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 14 余暇でスポーツや運動は平均して1週間にどのくらいしていますか						
7時間以上	1,384	14,228.8	483,212,759	33,960	0.95 (0.90-1.00)	1.06 (1.00-1.11)
5~6時間	2,027	21,019.4	677,245,192	32,220	0.90 (0.86-0.94)	0.98 (0.94-1.02)
3~4時間	3,862	39,390.4	1,316,680,842	33,426	0.97 (0.93-1.00)	1.03 (0.99-1.06)
1~2時間	4,225	42,104.9	1,387,113,057	32,944	0.98 (0.95-1.01)	1.01 (0.97-1.04)
ほとんどしない	7,329	72,096.1	2,225,198,454	30,864	1 (ref.)	1 (ref.)
問 15 日常生活の中で、室内または戸外で歩く時間は平均して1日にどのくらいですか						
2時間以上	5,596	56,404.8	1,724,757,312	30,578	0.80 (0.76-0.85)	0.88 (0.83-0.93)
1時間以上~2時間未満	4,777	48,286.9	1,551,395,741	32,129	0.82 (0.77-0.87)	0.88 (0.83-0.94)
30分以上~1時間未満	5,044	50,885.0	1,660,785,016	32,638	0.84 (0.79-0.89)	0.89 (0.84-0.94)
30分位	2,407	23,812.2	831,432,852	34,916	0.93 (0.87-0.99)	0.96 (0.90-1.03)
ほとんどしない	1,003	9,450.7	321,079,383	33,974	1 (ref.)	1 (ref.)
問 16 睡眠時間は平均して何時間ですか						
10時間以上	47	430.6	27,655,154	64,229	2.49 (1.97-3.15)	2.36 (1.87-2.98)
9時間位	422	4,297.2	164,422,354	38,262	1.02 (0.94-1.12)	1.01 (0.93-1.10)
8時間位	3,213	32,619.8	1,164,951,243	35,713	1 (ref.)	1 (ref.)
7時間位	6,563	65,927.1	2,066,433,961	31,344	0.90 (0.87-0.94)	0.93 (0.90-0.97)
6時間位	6,208	62,294.9	1,900,927,267	30,515	0.91 (0.87-0.94)	0.92 (0.89-0.96)
5時間位	2,205	21,624.4	715,616,983	33,093	1.00 (0.95-1.05)	0.96 (0.92-1.01)
4時間以下	169	1,645.4	49,443,342	30,050	0.90 (0.79-1.03)	0.84 (0.73-0.97)
問 17 この1か月間、睡眠が充分とれていませんか						
充分取れている	5,076	51,299.1	1,682,527,465	32,798	1 (ref.)	1 (ref.)
まあまあとれている	11,685	117,412.9	3,759,895,888	32,023	1.02 (0.99-1.05)	1.00 (0.97-1.03)
あまりとれていない	2,023	19,712.9	633,136,898	32,118	1.12 (1.07-1.17)	1.02 (0.97-1.08)
全くとれていない	43	414.5	13,890,053	33,513	1.16 (0.89-1.51)	1.07 (0.82-1.40)
問 18 いびきをかきますか						
毎日	1,186	11,974.3	422,724,005	35,303	1.26 (1.19-1.33)	1.12 (1.06-1.18)
ときどき	7,576	75,836.7	2,432,576,026	32,077	1.04 (1.01-1.07)	0.99 (0.96-1.02)
ほとんどかかない	6,146	61,695.2	1,924,914,143	31,200	1 (ref.)	1 (ref.)
わからない	3,919	39,333.2	1,309,236,130	33,286	1.04 (1.01-1.08)	1.00 (0.96-1.03)
問 19 睡眠中に息が止まる、又は、いびきが急に止まると言われたことがありますか						
よく言われる	132	1,332.3	45,294,394	33,997	1.07 (0.92-1.25)	0.86 (0.75-1.00)
ときどき言われる	283	2,829.8	103,481,463	36,568	1.19 (1.07-1.31)	1.02 (0.93-1.13)
たまに言われる	888	8,924.5	319,850,541	35,840	1.15 (1.09-1.22)	1.01 (0.96-1.07)
言われたことがない	17,524	175,752.8	5,620,823,906	31,981	1 (ref.)	1 (ref.)
問 20 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか						
ほぼ毎日	9,242	92,658.9	2,937,101,348	31,698	0.92 (0.87-0.96)	0.98 (0.93-1.03)
週に1~5回程度	7,592	76,295.3	2,460,859,912	32,254	0.93 (0.89-0.97)	0.97 (0.92-1.01)
月に1~3回程度	1,494	14,913.6	497,859,046	33,383	1 (ref.)	1 (ref.)
ほとんどない	499	4,971.7	193,629,998	38,947	1.23 (1.13-1.35)	1.12 (1.02-1.22)
問 21 仕事上または生活上で「ストレス」を感じることがありますか						
大いにある	997	9,477.6	313,797,505	33,109	1.29 (1.21-1.37)	1.07 (1.00-1.15)
かなりある	2,907	28,287.4	890,017,061	31,463	1.15 (1.11-1.21)	1.04 (0.99-1.09)
少しある	11,401	114,990.7	3,678,892,310	31,993	1.05 (1.01-1.08)	1.01 (0.97-1.04)
ほとんどない	3,522	36,083.8	1,206,743,428	33,443	1 (ref.)	1 (ref.)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
問 22 この1か月間、気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか						
いつも	212	1,924.6	68,695,115	35,692	1.28 (1.14-1.45)	0.78 (0.69-0.89)
たいてい	367	3,482.8	120,768,189	34,675	1.34 (1.23-1.47)	0.99 (0.89-1.10)
ときどき	3,067	30,229.4	1,024,716,513	33,898	1.23 (1.18-1.27)	1.07 (1.02-1.12)
少しだけ	7,471	74,697.2	2,403,651,688	32,179	1.08 (1.05-1.11)	1.03 (1.00-1.06)
まったくない	7,710	78,505.4	2,471,618,799	31,483	1 (ref.)	1 (ref.)
問 23 この1か月間、何をするのも骨折りだと感じましたか						
いつも	190	1,771.3	90,297,446	50,978	1.87 (1.66-2.11)	1.34 (1.17-1.52)
たいてい	419	4,084.9	150,972,701	36,958	1.39 (1.28-1.51)	1.09 (0.99-1.20)
ときどき	3,072	30,348.9	1,048,661,309	34,553	1.24 (1.20-1.29)	1.07 (1.03-1.12)
少しだけ	8,513	85,212.9	2,754,423,875	32,324	1.10 (1.07-1.14)	1.04 (1.01-1.07)
まったくない	6,633	67,421.4	2,045,094,973	30,333	1 (ref.)	1 (ref.)
問 24 「生きがい」をどの程度感じていますか						
大いに感じている	2,072	20,982.6	696,077,518	33,174	1 (ref.)	1 (ref.)
感じている	11,933	120,208.8	3,859,251,112	32,105	1.02 (0.98-1.06)	0.97 (0.93-1.01)
あまり感じていない	4,620	45,687.5	1,451,398,794	31,768	1.08 (1.04-1.13)	0.94 (0.90-0.99)
全く感じていない	202	1,960.6	82,722,880	42,193	1.58 (1.39-1.78)	1.12 (0.98-1.27)
問 25 家族、友達または知り合いと話をする機会はありますか						
毎日	14,369	144,335.3	4,533,513,292	31,410	1 (ref.)	1 (ref.)
週 5~6 回	1,632	16,404.7	582,296,435	35,496	1.04 (0.99-1.08)	1.02 (0.98-1.06)
週 3~4 回	1,673	16,787.5	588,393,832	35,050	1.06 (1.01-1.11)	1.01 (0.96-1.05)
週 1~2 回	851	8,421.8	283,426,797	33,654	1.09 (1.03-1.16)	0.95 (0.90-1.01)
あまりない	302	2,890.2	101,819,948	35,230	1.26 (1.14-1.39)	0.95 (0.85-1.05)
問 26 困ったときや助けが必要なときに、力になってくれる人がいると思いますか						
大いに思う	4,883	48,753.9	1,567,416,200	32,150	1 (ref.)	1 (ref.)
思う	12,430	125,111.3	4,025,247,061	32,173	1.00 (0.98-1.03)	0.98 (0.95-1.01)
あまり思わない	1,400	13,862.1	455,508,841	32,860	1.07 (1.02-1.13)	0.96 (0.91-1.01)
全く思わない	114	1,112.1	41,278,202	37,116	1.49 (1.27-1.75)	1.00 (0.85-1.18)
問 27 ボランティアをしていますか						
している	3,434	35,304.6	1,143,810,819	32,398	0.93 (0.90-0.96)	0.98 (0.95-1.01)
していない	15,393	153,534.8	4,945,639,485	32,212	1 (ref.)	1 (ref.)
尿タンパク						
-	18,634	186,915.9	5,977,553,093	31,980	1 (ref.)	1 (ref.)
+	144	1,445.8	74,872,086	51,785	1.55 (1.36-1.78)	1.29 (1.13-1.48)
2+	39	394.1	22,110,435	56,100	1.80 (1.39-2.33)	1.45 (1.13-1.86)
3+	10	83.6	14,914,690	178,411	4.60 (2.83-7.48)	2.91 (1.84-4.61)
糖代謝						
正常型	16,000	160,075.5	4,852,269,322	30,312	1 (ref.)	1 (ref.)
境界型	1,665	17,034.4	618,764,042	36,324	1.09 (1.05-1.14)	1.05 (1.00-1.09)
糖尿病型または治療中	1,162	11,729.6	618,416,940	52,723	1.64 (1.56-1.73)	1.43 (1.36-1.50)
血圧						
正常	9,539	93,899.8	2,489,202,420	26,509	1 (ref.)	1 (ref.)
正常高値	2,644	26,837.6	790,618,966	29,459	1.00 (0.96-1.04)	1.00 (0.97-1.04)
高血圧または治療中	6,644	68,102.0	2,809,628,918	41,256	1.32 (1.29-1.36)	1.24 (1.21-1.28)

注) aMER: 年齢調整医療費比, mMER: 多変量調整医療費比, CI: 信頼区間

項目	人数	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)	mHER (95%CI)
LDL-C						
<80	678	6,433.2	238,057,253	37,004	1.25 (1.16-1.33)	1.17 (1.10-1.25)
80~119	5,735	56,589.1	1,752,902,163	30,976	1 (ref.)	1 (ref.)
120~139	4,252	42,706.1	1,275,141,404	29,859	0.93 (0.90-0.97)	0.94 (0.91-0.97)
≥140または治療中	8,162	83,111.0	2,823,349,484	33,971	0.99 (0.96-1.02)	0.97 (0.94-0.99)
BMI						
<18.5	1,150	11,257.9	348,969,801	30,998	1.09 (1.03-1.15)	1.06 (1.01-1.12)
18.5~24.9	13,199	132,498.4	4,002,494,664	30,208	1 (ref.)	1 (ref.)
≥25.0	4,478	45,083.2	1,737,985,839	38,551	1.23 (1.19-1.27)	1.11 (1.08-1.14)

注) aMER:年齢調整医療費比, mMER:多変量調整医療費比, CI:信頼区間

4. 実施要領

健康づくり、介護予防および医療費適正化のための 大規模コホート研究事業実施要領

1. 目的

医療制度改革における医療費適正化対策の一環として、医療保険者には、平成 20 年度から特定健康診査と特定保健指導の実施が義務づけられたのと併せ、健康診査データとレセプトデータの統合分析をもとに、被保険者に対する効果的な保健指導も求められている。

このため、県内の市町村国民健康保険に加入している特定健康診査受診者を対象として、生活習慣や健診成績、特定保健指導と医療費、要介護状態区分などとの関連を調査・分析することにより、生活習慣病予防及び介護予防対策の根拠となる資料を作成するとともに、効果的な保健指導に役立つツールを開発・提供して、健康づくり、介護予防及び医療費の適正化を包括的に推進する。

2. 事業実施主体

茨城県

3. 事業実施部署等

筑波大学、茨城県国民健康保険団体連合会、
公益財団法人 茨城県総合健診協会、公益財団法人 日立メディカルセンター、
公益社団法人 取手市医師会 取手北相馬保健医療センター医師会病院

4. 事業対象地域

特定健康診査の集団健診の実施を、(公財)茨城県総合健診協会、(公財)日立メディカルセンター及び(公社)取手市医師会取手北相馬保健医療センター医師会病院に委託している市町村のうち、本コホート研究に協力が得られる次の市町村を対象地域とする。

なお、平成 22 年度以降に本研究への協力が得られる市町村があった場合には、随時、対象地域を追加する。

対象市町村	土浦市、古河市、下妻市、常総市、北茨城市、笠間市、牛久市、鹿嶋市、筑西市、坂東市、稲敷市、桜川市、行方市、鉾田市、小美玉市、茨城町、大洗町、城里町、東海村、阿見町、八千代町
-------	--

5. 調査対象者

上記 4 の事業対象市町村の国民健康保険加入者で、集団健診により平成 21 年度特定健康診査を受診する者(40 歳～74 歳)のうち、データの提供等について同意が得られた者を調査対象者とする。

なお、平成 22 年度以降に協力が得られる市町村があった場合は、協力が得られる年度の特定健康診査においてデータの提供等に同意が得られた者を調査対象とする。

6. 調査対象とするデータ

- (1) 別紙2「健康づくり、介護予防および医療費適正化のための大規模コホート研究事業」への協力同意書に含まれる、健康に関するアンケートのデータ
- (2) 特定健康診査の成績及び特定保健指導の内容に関するデータ(21年度以降分)
- (3) 国民健康保険の加入状況(死亡年月日・転出年月日)と医療費に関するデータ
- (4) 介護保険の要介護及び要支援認定に関する状況(認定年月日・状態区分)と介護費に関するデータ
- (5) 健康診査の成績(平成5～20年度分)に関するデータ
- (6) 死因に関するデータ

7. 調査対象データの収集方法等

【上記6(1)のデータ】(初年度のみ)

- (1) 対象市町村は、国民健康保険加入者で特定健康診査(集団健診)の対象となる者に平成21年度の受診券を配付する際、別紙1「調査への協力のお願い」及び別紙2「同意書・健康に関するアンケート」を併せて配布する。
- (2) 対象市町村は、特定健康診査(集団健診)の受付等を行う際、データの提供等について協力が得られる受診者から(1)で配付した別紙2を回収する。
- (3) 県は、対象地域の市町村の特定健康診査(集団健診)が終了した後、随時、別紙2を市町村から収集し、いばらき予防医学プラザ内のコンピュータ室で施錠保管するとともに、電子データを作成する。

【上記6(2)～(4)のデータ】(平成21年度以降、毎年)

- (1) 対象市町村は、国民健康保険者の業務の一環として作成している、特定健康診査成績(検査結果+問診票)と特定保健指導内容に関する電子データ、及び被保険者の加入状況(死亡年月日・転出年月日)と医療費に関する電子データを、茨城県国民健康保険団体連合会に提出する。
- (2) 対象市町村は、介護保険者の業務の一環として作成している、介護保険の要介護・要支援認定に関する状況(認定年月日・状態区分)と介護費に関する電子データを、茨城県国民健康保険団体連合会に提出する。
- (3) 県は、調査対象者に関する(1)、(2)のデータの取得に関し、各対象市町村から同意を得る。
- (4) 茨城県国民健康保険団体連合会は、上記(1)、(2)のデータについて、統合が可能なID等を付したデータセットを作成し、受診者の氏名等を削除した上で県に提供する。
- (5) 県は、提供を受けたデータセットについて、いばらき予防医学プラザ内のコンピュータ室で調査対象者以外のデータを削除し、調査対象者のデータのみをいばらき予防医学プラザ内のコンピュータ室内のスタンドアローンのパソコンに保管する。

【上記6(5)のデータ】(初年度のみ)

- (1) 県は、調査対象者の平成5年から平成20年度分の健康診査データの取得に関し、各対象市町村から同意を得る。
- (2) 各市町村は、委託している健診機関の協力を得て、保有している平成5年以降の健康診査の電子データについて、統合が可能なID等を付したデータセットを作成し、受診者の氏名等を削除した上で県に提供する。
- (3) 県は、提供を受けたデータセットについて、いばらき予防医学プラザ内のコンピュー

タ室で調査対象者以外のデータを削除し、調査対象者分のデータのみをいばらき予防医学プラザ内のコンピュータ室内のスタンドアローンのパソコンに保管する。

【上記 6 (6) のデータ】 (平成 21 年度以降、毎年)

- (1) 県は、人口動態死亡票の目的外使用に関し、総務省の承認を得、死因に関するデータを取得する。
- (2) 県の事業委託先である筑波大学は、調査対象者のうちの死亡者について、市町村コード、生年月日、性別、死亡年月日をキーとして、県から提供を受けた人口動態死亡票との照合を行い、死因の同定を行う。

なお、平成 22 年度以降に協力が得られることになった市町村があった場合には、遡って各データを取得することとする。

8. 調査対象期間及び調査時期

(1) 調査対象期間

平成 21 年度から令和 2 年度(平成 21 年 4 月 1 日～令和 5 年 3 月 31 日)

(2) 調査時期

- ①上記 6 (1) : 平成 21 年 4 月～平成 22 年 2 月
- ②上記 6 (2)～(4) : 各年度の 1 月～3 月
- ③上記 6 (5) : 平成 22 年 1 月～3 月(一部例外有り)
- ④上記 6 (6) : 各年の 3～4 月頃

調査対象期間	調査実施時期	
	死亡・転出の追跡 (住民基本台帳との照合)	死亡者の死因の同定 (人口動態死亡票との照合)
H21 年 4 月～12 月	H26 年 2～3 月	H24 年 3～4 月
H22 年 1 月～12 月		H25 年 3～4 月
H23 年 1 月～12 月		
H24 年 1 月～12 月	H26 年 2～3 月 ^{※1}	H26 年 3～4 月
	H27 年 2～3 月 ^{※2}	
H25 年 1 月～12 月	H26 年 2～3 月 ^{※3}	H27 年 3～4 月
	H27 年 2～3 月 ^{※4}	
H26 年 1 月～12 月	H28 年 2～3 月	H28 年 3～4 月
	H28 年 2～3 月 ^{※5}	
H27 年 1 月～12 月	H29 年 2～3 月 ^{※6}	H29 年 3～4 月
	H29 年 2～3 月 ^{※7}	
H28 年 1 月～12 月	H30 年 2～3 月 ^{※8}	H30 年 3～4 月
	H30 年 2～3 月 ^{※9}	
H29 年 1 月～12 月	H31 年 2～3 月 ^{※10}	R2 年 10～11 月
	H31 年 2～3 月 ^{※11}	
H30 年 1 月～12 月	R2 年 2～3 月 ^{※12}	R2 年 10～11 月
	R3 年 2～3 月 ^{※13}	
	R2 年 2～3 月 ^{※14}	
H31 年 1 月～R 元年 12 月	R3 年 2～3 月 ^{※15}	R3 年 10～11 月
	R3 年 2～3 月 ^{※15}	

R2 年 1 月～12 月	R3 年 2～3 月 ^{※16}	
	R4 年 2～3 月	

- ※ 1 : 土浦市、古河市、下妻市、常総市、北茨城市、笠間市、鹿嶋市、筑西市、坂東市、稲敷市、大洗町、八千代町
- ※ 2 : 牛久市、桜川市、行方市、鉾田市、小美玉市、茨城町、城里町、東海村、阿見町
- ※ 3 : 下妻市、筑西市、大洗町、八千代町
- ※ 4 : 土浦市、古河市、常総市、北茨城市、笠間市、牛久市、鹿嶋市、坂東市、稲敷市、桜川市、行方市、鉾田市、小美玉市、茨城町、城里町、東海村、阿見町
- ※ 5 : 土浦市、古河市、下妻市、常総市、北茨城市、笠間市、牛久市、鹿嶋市、筑西市、坂東市、稲敷市、桜川市、行方市、鉾田市、小美玉市、茨城町、大洗町、八千代町
- ※ 6 : 城里町、東海村、阿見町
- ※ 7 : 土浦市、古河市、常総市、北茨城市、笠間市、鹿嶋市、坂東市、稲敷市、桜川市、行方市、鉾田市、小美玉市、茨城町、城里町、東海村、阿見町
- ※ 8 : 下妻市、牛久市、筑西市、大洗町、八千代町
- ※ 9 : 土浦市、古河市、下妻市、常総市、北茨城市、笠間市、牛久市、鹿嶋市、筑西市、坂東市、稲敷市、桜川市、行方市、鉾田市、大洗町、八千代町
- ※ 10 : 小美玉市、茨城町、城里町、東海村、阿見町
- ※ 11 : 土浦市、古河市、常総市、北茨城市、鹿嶋市、坂東市、稲敷市、鉾田市、小美玉市、茨城町、城里町、東海村、阿見町
- ※ 12 : 下妻市、牛久市、筑西市、桜川市、行方市、大洗町、八千代町
- ※ 13 : 笠間市
- ※ 14 : 下妻市、牛久市、筑西市、桜川市、行方市、大洗町、八千代町
- ※ 15 : 土浦市、古河市、常総市、北茨城市、笠間市、鹿嶋市、坂東市、稲敷市、鉾田市、小美玉市、茨城町、城里町、東海村、阿見町
- ※ 16 : 土浦市、古河市、常総市、北茨城市、笠間市、鹿嶋市、坂東市、稲敷市、桜川市、行方市、鉾田市、小美玉市、茨城町、城里町、東海村、阿見町

9. 研究方法

(1) 前向きコホート研究

平成 21 年度の特健康診査成績、保健指導内容及び別紙 2 「健康に関するアンケート」をベースラインとして、国民健康保険の医療費、介護保険の介護費及び要介護状態区分、死亡、高血圧や糖尿病等の生活習慣病の発症（平成 22 年度以降の健診成績から把握）をエンドポイントとし、多変量解析により医療費、介護費や要介護状態区分、生命予後、疾病発症と関連する要因について、定量的評価を行う。

また、調査開始から数年後に、郵送により、対象者の QOL（生活の質）を把握する調査を行い、生活習慣病の危険因子と QOL との関連について調査することも検討する。

(2) 症例対照研究

調査対象者に平成 5 年～20 年度の健康診査の受診歴がある場合、その結果と平成 21 年度以降の医療費及び要介護状態等との関連について分析する。

10. 集計・解析等

データの管理及び解析等は筑波大学に委託して行う。

収集したデータについては、いばらき予防医学プラザ内のコンピュータ室内のパソコンに保管し、集計・解析を行う。

データの解析にあたっては、当該事業に従事する筑波大学の客員教員、客員研究員、非常勤職員及び附属病院職員等が所属する機関等を共同研究機関として、協力を得る。

〈共同研究機関〉

- ・公益財団法人茨城県総合健診協会
- ・自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門
- ・筑波大学体育系
- ・筑波大学医学医療系社会健康医学
- ・筑波大学医学医療系循環器内科学
- ・筑波大学医学医療系腎臓内科学
- ・筑波大学附属病院歯科口腔外科
- ・筑波大学ヘルスサービス開発研究センター
- ・大阪大学大学院医学系研究科社会環境医学講座公衆衛生学
- ・獨協医科大学医学部公衆衛生学講座
- ・獨協医科大学先端医科学統合研究施設 研究連携・支援センター
- ・東邦大学医学部社会医学講座衛生学分野
- ・慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室他

集計・解析の結果等に関しては、健康いばらき推進協議会茨城県健康研究検討部会において評価を行った上で、県民、保健所、市町村に還元する。

11. 目指す成果

(1) 生活習慣病予防、介護予防、医療費適正化の観点から、

- ・ハイリスク者の選択方法（どのような生活習慣や健診結果の受診者をハイリスク者として抽出し、重点的な保健指導を行うべきか）
 - ・ハイリスク者に対する特定保健指導の効果
- についての基礎資料を作成する。

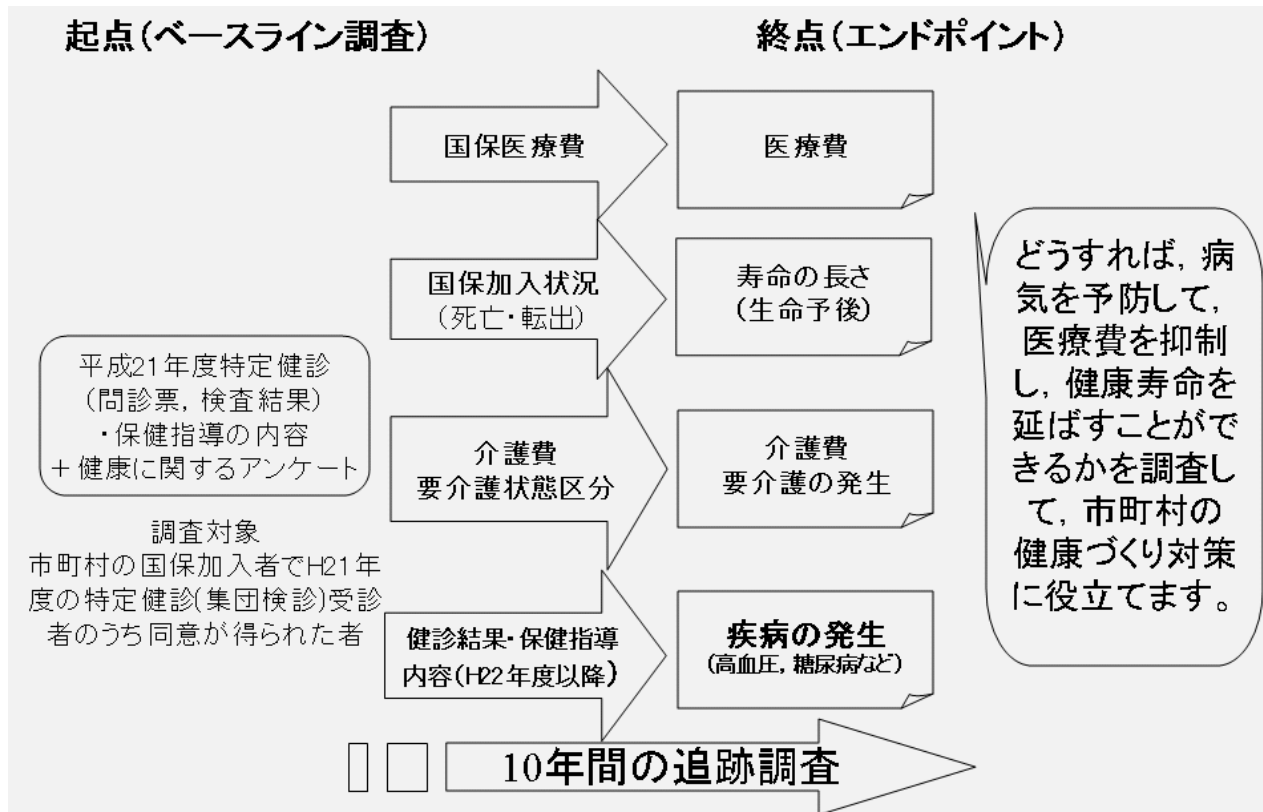
(2) 生活習慣や検査値が健康寿命に与える影響、生活習慣が医療費・介護費や生命予後に与える影響、などを予測することのできる保健指導に役立つツールを作成する。

12. その他(成果の公表等)

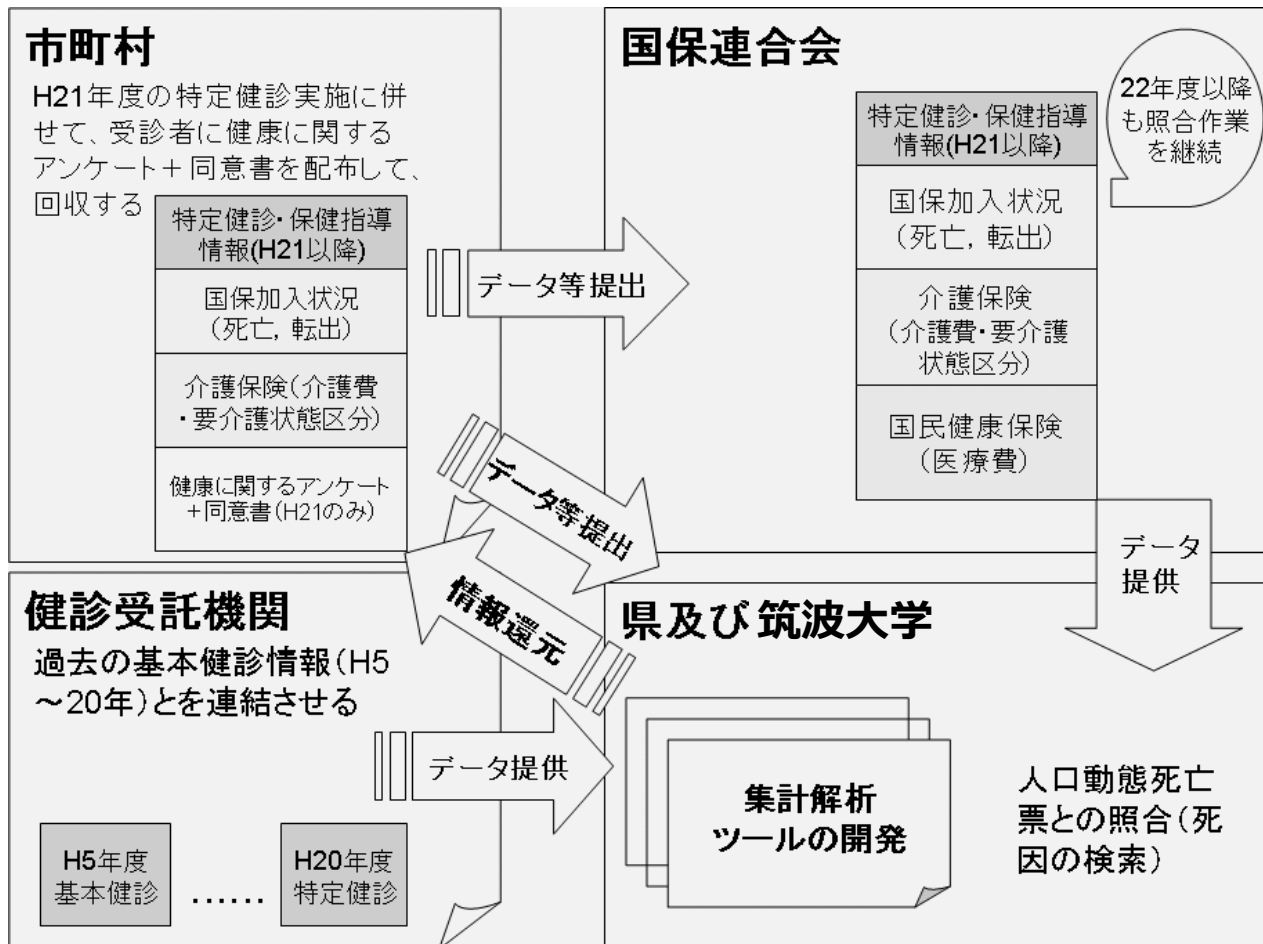
集計解析結果の評価は、健康いばらき推進協議会茨城県健康研究検討部会において行うとともに、研究事業から得られた成果については、協力市町村及び県の事業に活用しやすい形にして還元する。

また、概ね3年ごと(29年度、32年度を予定)に研究報告書を作成する。

【事業概念図】



【データ収集 フロー図】



平成 21 年度特定健康診査
受診者の皆様へ

**「健康づくり、介護予防および医療費適正化のための
大規模コホート研究事業」への協力をお願い**

茨城県では、県民の皆様が、生涯にわたって健康で豊かな生活を送るための健康づくりや介護予防対策を立案することを目的に、大規模コホート研究事業を実施します。

現在、生活習慣病の原因は、食生活、タバコ、アルコール、ストレスなどにあると考えられていますが、まだ十分にはわかっていません。そこで、今回、国民健康保険に加入し、40～74 歳の特定健康診査を受診する方を対象として、茨城県独自の調査研究を行い、病気や要介護の発生を予防するための方策を明らかにして、皆様の健康づくり・介護予防に役立たいと考えました。

生活習慣などと病気・要介護との関連を明らかにするためには、個々人の生活習慣などを調査した後、追跡調査を行っていくことが必要です。そのため、皆様の健康診断の結果（平成 5～20 年度分と 21 年度以降の分）、特定保健指導の内容のほか、国民健康保険の加入状況（死亡・転出日）と医療費、介護保険の要介護・要支援認定に関する状況（認定年月日、状態区分）と介護費、死因、について、今後継続的に追跡調査させていただきたいと考えています。更に、数年後には、生活習慣や健康状態に関するアンケート調査を再度実施することも予定しています。これらの追跡調査をもとに、どうすれば病気の予防ができ、健康で長生きできるようになるのかを研究してまいります。

これら研究に利用する情報は、お住まいの市町村を通じて県に提供されることとなりますので、皆様に新たな負担が生じることはありません。

また、県が提供を受けた情報は、茨城県立健康プラザにおいて厳重に管理するとともに、調査研究の結果については、統計解析処理をした上で公表いたしますので、個人のプライバシーは守られます。

以上の趣旨をご理解いただき、大規模コホート研究事業にご協力下さいますようお願いいたします。

なお、ご協力頂ける場合には、同封の「健康づくり、介護予防および医療費適正化のための大規模コホート研究事業」への協力同意書に署名いただくとともに、《健康に関するアンケート》にもご回答下さいますようお願いいたします。

*この大規模コホート研究事業への協力の有無は、個人の自由意思によるものであり、回答を拒否したり、途中から協力を中止したりした場合でも、不利益を受けることはありません。但し、途中から協力中止の申し出があった場合は、それ以前に提供を受けた情報に関しては継続して利用させていただきますので、ご了承ください。



茨城県

【事業についての問い合わせ、協力を中止する際の連絡先】

茨城県保健福祉部保健予防課 健康づくりグループ

TEL 029-301-3229

茨城県立健康プラザ 企画情報部

TEL 029-243-4216

コホート研究とは：一定の調査対象集団を定め、この集団について一定期間将来へ向かって対象者の健康状態や疾患の発生状態を調べて、どのような因子や所見を持っている人がどのような疾患に罹りやすいかを調べるものです。

※ これまで茨城県では、平成10年度から、「健診受診者生命予後追跡調査事業」を実施して、基本健康診査結果などの健診情報と死亡との関連を調査して、茨城県独自の「脳卒中危険度予測ツール」や「糖尿病危険度予測シート」などを開発しています。

脳卒中危険度予測ツールは、健康診断の結果を入力すると、自分が将来、脳卒中で死亡するリスクの大きさが予測できるものです。

5年予測	年齢	65	性別	♂男 ♀女	氏名	茨城 太郎	グラフ表示	脳卒中
------	----	----	----	-------	----	-------	-------	-----

	あなたの値	県民の平均値	望ましい値
身長(cm)	161	159.8	59.6Kg以上
体重(kg)	80	58.9	70Kg未満
BMI	23.1	23.1	23以上27未満
最高血圧(収縮期血圧)(mmHg)	165	130	120以下
高血圧治療 内服中	<input type="radio"/> はい <input checked="" type="radio"/> いいえ	いいえ	
尿蛋白	<input type="radio"/> (-)	<input type="radio"/> (-)	<input type="radio"/> (-)
総コレステロール(mg/dl)	200	190	160-219
HDLコレステロール(mg/dl)	120	52	40以上
GOT(AST) (IU/l)	37	27	49以下
GPT(ALT) (IU/l)	48	22	49以下
クレアチニン(mg/dl)	0.8	1.0	0.5-0.9
血糖値(mg/dl)	140	105	日時間未満 200未満 日時間以上 126未満
食後から採血までの時間 日時間	<input type="radio"/> 未満 <input checked="" type="radio"/> 以上	日時間以上	
糖尿病内服治療中	<input type="radio"/> はい <input checked="" type="radio"/> いいえ	いいえ	いいえ
現在喫煙状況 喫煙	<input checked="" type="radio"/> あり <input type="radio"/> なし	なし	なし
アルコール(1日あたり日本酒換算)	~1合		2合未満

あなたの値は、望ましい値の 2.7 倍です

「検査値が望ましい値の人にと比べると、あなたの死亡率は2.7倍」
 ……リスクの大きさを数字で表示

糖尿病危険度予測シートは、健康診断の結果をもとに、糖尿病リスクスコア(個人の糖尿病発症を予測するスコア)を算出し、将来、糖尿病にどのくらいかかりやすいかを3カテゴリー(ふつう、やや危険、とっても危険)で表示するものです。

日時: 2008年 4月 20日

メタボリックシンドローム改善のための
糖尿病危険度予測シート

男性用

このシートは糖尿病の発症前の無い40歳~69歳の男性用に作成されています
※すでに疾患のある方は生活習慣について医師と相談されることをお勧め

生年月日1955年 8月 9日 年齢 52歳 氏名 茨城 太郎

検査項目	値	点	検査項目	値	点
BMI	<19.0	0.8	中性脂肪	<150	1.0
	19.0-20.9	0.9		150-199	1.0
	21.0-22.9	1.0		200-249	1.0
	23.0-24.9	1.1		250-299	1.0
	25.0-26.9	1.1		300-349	1.0
27.0-29.9	1.1	350-	1.1		
30.0	1.2	不明	不明	1.1	
糖尿病リスクスコアの算出					
空腹血糖 HbA1c			① × ② × ③ × ④ × ⑤ × ⑥		
<80	<4.0	0.5			
80-89	4.0-4.4	0.6			
90-99	4.5-4.9	0.6			
100-109	5.0-5.4	0.6			
110-119	5.5-5.9	1.2			
120-129	6.0-6.4	1.2			
130-139	6.5-6.9	1.8			
140-149	7.0-7.4	2.2			
150-159	7.5-7.9	2.7			
160-169	8.0-8.4	3.4			
170-179	8.5-8.9	4.2			
180-189	9.0-9.4	5.2			
190-199	9.5-9.9	6.4			
200-	10.0-	7.8			
検査項目	空腹または朝食1時間後	1.3			
検査項目	非空腹	1.0			
<120	0.9				
120-129	0.9				
130-139	1.0				
140-149	1.0				
150-159	1.1				
160-169	1.2				
170-179	1.3				
180-	1.3				
検査項目	なし	1.0			
検査項目	あり	1.2			

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
※ 非空腹時血糖値、HbA1cを測定し、糖尿病、空血糖値の値をのみを「非空腹」として下さい。

判定の解説

A ふつう
将来糖尿病になる可能性は高くありません。ただし、日本人はもともと糖尿病になりやすいので生活習慣に気をつけましょう。

B やや危険
将来糖尿病になる可能性が高く、生活習慣を改善する必要があります。保健師等に相談して下さい

C とっても危険
すでに糖尿病を発症しているか、将来糖尿病になる可能性が極めて高いので、早急に生活習慣を改善する必要があります。保健師や管理栄養士と話し、適切な食生活や運動を実践しましょう。

注意 検査項目の中で、**○**の値に入っている項目がひとつある方は、医療機関を受診されることをお勧めします

基本情報チェック

質問	回答
◆腰囲(臍周)は85cm以上ですか?	<input checked="" type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
◆BMIは25以上ですか?	<input checked="" type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
◆20歳の時の体重から10kg以上増加していますか?	<input checked="" type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
◆この1年間で、体重が3%以上増えましたか?	<input checked="" type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ
あなたの血縁で糖尿病にかかった方はいませんか? いる場合は誰がかかったか書き込んでください	<input type="radio"/> なし <input type="radio"/> 父母・兄弟姉妹・祖父母
この3ヵ月間に、いびきを覚えましたか?	<input checked="" type="radio"/> ほとんど毎日 <input type="radio"/> ときどき <input type="radio"/> 全くかかない・わからない

◆他の質問に1つ以上「はい」と答えた人は、体重の5%の減量に挑戦しましょう。

現在の体重 80.0 kg × 0.05 = 4.0 kgの減量

生活習慣チェック

改善	質問項目	回答	目標
	食事の栄養バランスを考えて食べていますか?	<input checked="" type="radio"/> あまり考えない <input type="radio"/> たまに考える <input type="radio"/> いつも考える	
	食後の2時間以内に夕食を食べることができていますか?	<input checked="" type="radio"/> 3回以上 <input type="radio"/> 2回未満 <input type="radio"/> ほとんどない	
	朝食を1日一回とりましますか?	<input checked="" type="radio"/> 3回以上 <input type="radio"/> 2回 <input type="radio"/> 1回以下	
	朝飯(まんじゅう・アーモンドクッキー・その菓子類)を食べる量はどのくらいですか?	<input checked="" type="radio"/> 多い <input type="radio"/> 少し多い <input type="radio"/> 少し <input type="radio"/> 少ない	
	夜食を食べますか?	<input checked="" type="radio"/> よく食べる <input type="radio"/> たまに食べる <input type="radio"/> あまり食べない	
	よく寝て食べますか?	<input checked="" type="radio"/> あまり寝まない <input type="radio"/> 少し寝ている <input type="radio"/> よく寝ている	
	ながら食いをすることがありますか?	<input checked="" type="radio"/> 多い <input type="radio"/> たまに <input type="radio"/> ほとんどない	
	おなかいっぱい食べますか?	<input checked="" type="radio"/> いつも食べる <input type="radio"/> たまに食べる <input type="radio"/> 腹八分	
	満腹を1日一回とりましますか?	<input checked="" type="radio"/> 3回以上 <input type="radio"/> 2回 <input type="radio"/> 1回以下	

改善できそうな項目に○印をつけましょう。
※すでに疾患のある方は生活習慣について医師と相談されることをお勧めします

※ 茨城県健診受診者生命予後追跡調査の詳細は、茨城県立健康プラザのホームページ (<http://www.hsc-i.jp>) をご覧下さい。

事務局使用欄	特定健診受診番号又は整理番号

「健康づくり、介護予防および医療費適正化のための 大規模コホート研究事業」への協力同意書

茨城県保健福祉部長 殿

私は、別紙「健康づくり、介護予防および医療費適正化のための大規模コホート研究事業への協力のお願ひ」の内容を理解し、以下の項目について同意して研究に協力します。

1. 茨城県が、健康診断の結果(平成 5～20 年度分、及び 21 年度以降の分)、特定保健指導の内容、国民健康保険の加入状況(死亡・転出日)と医療費、介護保険の要介護及び要支援認定に関する状況(認定年月日、状態区分)と介護費、死因、に関するデータを、市町村から提供を受けること。
2. 数年後、生活習慣や健康状態についてのアンケート調査を実施する場合があること。
3. 茨城県が提供を受けたデータは、茨城県立健康プラザで管理して疫学研究に利用され、統計解析した結果が公表されること。
4. 研究事業への協力の判断は、茨城県保健予防課若しくは茨城県立健康プラザへ連絡することで撤回可能であること。但し、途中から協力中止の申し出をした場合でも、それ以前に提供されたデータについては継続して利用されること。

平成 年 月 日

署名(お名前をご記入ください): _____

以下の《健康に関するアンケート》にもご記入いただき、受診券とあわせて、健診日に忘れずにお持ちください。

《健康に関するアンケート》

以下の質問について、あてはまるものに○印をつけてください。

○健康状態についてお聞きします。

問 1. 現在の健康状態はどうですか？

- | | | | |
|----------|---------|------------|---------|
| 1) とてもよい | 2) まあよい | 3) あまりよくない | 4) よくない |
|----------|---------|------------|---------|

○食習慣についてお聞きします。

問 2. 塩分を控えることに関して、何か実行していますか？

(例えば、おかずの味付けを薄くする。みそ汁やつけものを減らす、めん類の汁を残す、味がついたものにはしょう油をかけない等)

- | | | |
|-------------|---------------|--------------|
| 1) 現在実行している | 2) 現在は実行していない | 3) 実行したことはない |
|-------------|---------------|--------------|

問 3. 魚、肉、卵、乳製品、野菜などをバランスよく摂るように気をつけていますか？

- | | | |
|-------------|---------------|--------------|
| 1) 現在実行している | 2) 現在は実行していない | 3) 実行したことはない |
|-------------|---------------|--------------|

問 4. 現在の食生活についておたずねします。次の項目ごとに1つ〇で囲んでください。

	毎日食べる	週 5~6 回	週 3~4 回	週 1~2 回	食べない
魚は食べますか	1	2	3	4	5
肉は食べますか	1	2	3	4	5
植物油を使った料理（天ぷら、揚げ物など）は食べますか	1	2	3	4	5
牛乳または乳製品（ヨーグルト、チーズ等）は食べますか	1	2	3	4	5
大豆製品（豆腐、油あげ、納豆、煮豆等）は食べますか	1	2	3	4	5
果物は食べますか	1	2	3	4	5

問 5. みそ汁は飲みますか？

- 1) 1日3杯以上 2) 1日2杯 3) 1日1杯 4) 週1~6杯 5) あまり飲まない

問 6. 卵は食べますか？

- 1) 1日2個以上 2) 1日1個 3) 週に3~6個 4) 週に1~2個 5) あまり食べない

問 7. 野菜(漬け物を除く)食べますか？

- 1) 1日3回以上 2) 1日2回 3) 1日1回 4) 週1~6回 5) あまり食べない

問 8. ついついお腹いっぱい食べるほうですか？

- 1) はい 2) いいえ

問 9. 食べる速さはどうですか？

- 1) かなり速い 2) やや速い 3) ふつう 4) やや遅い 5) かなり遅い

問 10. あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか？

- 1) 毎日 2) 週5~6日 3) 週3~4日 4) 週1~2日 5) 月に1~3日
6) やめた(1年以上やめている) 7) ほとんど飲まない(飲めない)

(問 10 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。)

問 11. お酒を飲む日は1日あたり、清酒に換算し、どれくらいの量を飲みますか？

- 1) 1合(180ml)未満 2) 1合以上2合(360ml)未満 3) 2合以上3合(540ml)未満
4) 3合以上4合(720ml)未満 5) 4合以上5合(900ml)未満 6) 5合(900ml)以上

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。
ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎35度(80ml)、
チューハイ7度(350ml)、ウィスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

裏面につづく→

問 12 現在(この1ヶ月間), あなたはたばこを吸っていますか?

- | | | |
|-------------------------|-----------------|-------------------------|
| 1) 毎日吸う | 2) ときどき吸っている | 3) 今は (この1ヶ月間以上) 吸っていない |
| 4) 今は (この1ヶ月間未満) 吸っていない | 5) まったく吸ったことがない | |

(問 12 で 1, 2 と答えた方にお聞きします。)

問 13. あなたは, 通常, 1 日に何本のたばこを吸いますか? (吸っていましたか?)

(「ときどき吸う方」は, 吸うときの 1 日の本数をお答え下さい。)

--	--	--	--

 本

○運動に関することについてお聞きします。

問 14. 余暇でスポーツや運動(ウォーキングを含む)は平均して1週間どのくらいしていますか?

- | | | | |
|------------|----------|----------|----------|
| 1) 7時間以上 | 2) 5~6時間 | 3) 3~4時間 | 4) 1~2時間 |
| 5) ほとんどしない | | | |

問 15. 日常生活の中で, 室内または戸外で歩く時間は平均して1日にどのくらいですか?

- | | | |
|----------|----------------|----------------|
| 1) 2時間以上 | 2) 1時間以上~2時間未満 | 3) 30分以上~1時間未満 |
| 4) 30分位 | 5) ほとんどしない | |

○休養・ストレス・生きがいについてお聞きします。

問 16. 睡眠時間は平均して何時間ですか?

- | | | | |
|-----------|---------|----------|---------|
| 1) 10時間以上 | 2) 9時間位 | 3) 8時間位 | 4) 7時間位 |
| 5) 6時間位 | 6) 5時間位 | 7) 4時間以下 | |

問 17. この1ヶ月間, 睡眠が充分とれていますか?

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1) 充分とれている | 2) まあまあとれている | 3) あまりとれていない |
| 4) 全くとれていない | | |

問 18. いびきをかきますか?

- | | | | |
|-------|---------|-------------|----------|
| 1) 毎日 | 2) ときどき | 3) ほとんどかかない | 4) わからない |
|-------|---------|-------------|----------|

問 19. 睡眠中に息が止まる, 又は, いびきが急に止まると言われたことがありますか?

- | | | | |
|-----------|-------------|------------|--------------|
| 1) よく言われる | 2) ときどき言われる | 3) たまに言われる | 4) 言われたことがない |
|-----------|-------------|------------|--------------|

問 20. 普段の生活で, 声を出して笑う機会はどのくらいありますか?

- | | | | |
|---------|-------------|-------------|-----------|
| 1) ほぼ毎日 | 2) 週に1~5回程度 | 3) 月に1~3回程度 | 4) ほとんどない |
|---------|-------------|-------------|-----------|

問 21. 仕事上または生活上で「ストレス」を感じるがありますか?

- | | | | |
|----------|----------|---------|-----------|
| 1) 大いにある | 2) かなりある | 3) 少しある | 4) ほとんどない |
|----------|----------|---------|-----------|

問 22. この1ヶ月間、気分が沈み込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか？

- 1) いつも 2) たいてい 3) ときどき 4) 少しだけ 5) まったくない

問 23. この1ヶ月間、何をするのも骨折りだと感じましたか？

- 1) いつも 2) たいてい 3) ときどき 4) 少しだけ 5) まったくない

問 24. 「生きがい」をどの程度感じていますか？

- 1) 大いに感じている 2) 感じている 3) あまり感じていない 4) 全く感じていない

問 25. 家族、友だちまたは知り合いと話をする機会がありますか？

- 1) 毎日 2) 週5～6回 3) 週3～4回 4) 週1～2回 5) あまりない

問 26. 困ったときや助けが必要なときに、力になってくれる人がいると思いますか？

- 1) 大いに思う 2) 思う 3) あまり思わない 4) 全く思わない

問 27. ボランティアをしていますか？

- 1) している 2) していない

問 28. 学校には何歳まで通いましたか？(各種専門学校を含む。)

	歳
--	---

○以下は、65歳以上の方のみにお聞きします。

問 29. 現在、収入のある仕事(農業も含みます。)をしていますか？

- 1) はい 2) いいえ

問 30. 次のそれぞれの質問について、過去1ヶ月の間はどのようであったか、「はい」又は「いいえ」に○をつけてください。

バスや電車を使って一人で外出できますか？	はい	いいえ
日用品の買い物ができますか？	はい	いいえ
自分で食事の用意ができますか？	はい	いいえ
請求書の支払いができますか？	はい	いいえ
銀行預金、郵便貯金の出し入れができますか？	はい	いいえ

* これで健康に関するアンケートは終わりです。ご協力いただき、ありがとうございました。
記入漏れ等がないか、お確かめの上、健診日に受診券と一緒に持ち下さい。

健康づくり、介護予防および医療費適正化のための
大規模コホート研究事業報告書
(調査期間：平成 21 年度～令和元年度)

令和 4 年 2 月
茨城県

制作協力:筑波大学ヘルスサービス開発研究センター

【問合せ先】

茨城県保健福祉部健康・地域ケア推進課
〒310-8555 茨城県水戸市笠原町 978 番 6
電話:029 - 301 - 3229

筑波大学ヘルスサービス開発研究センター 水戸研究室
〒310-0852 茨城県水戸市笠原町 993-2 いばらき予防医学プラザ内
電話:070 - 4493 - 7790

Copyright(C)2022
茨城県. All rights reserved.