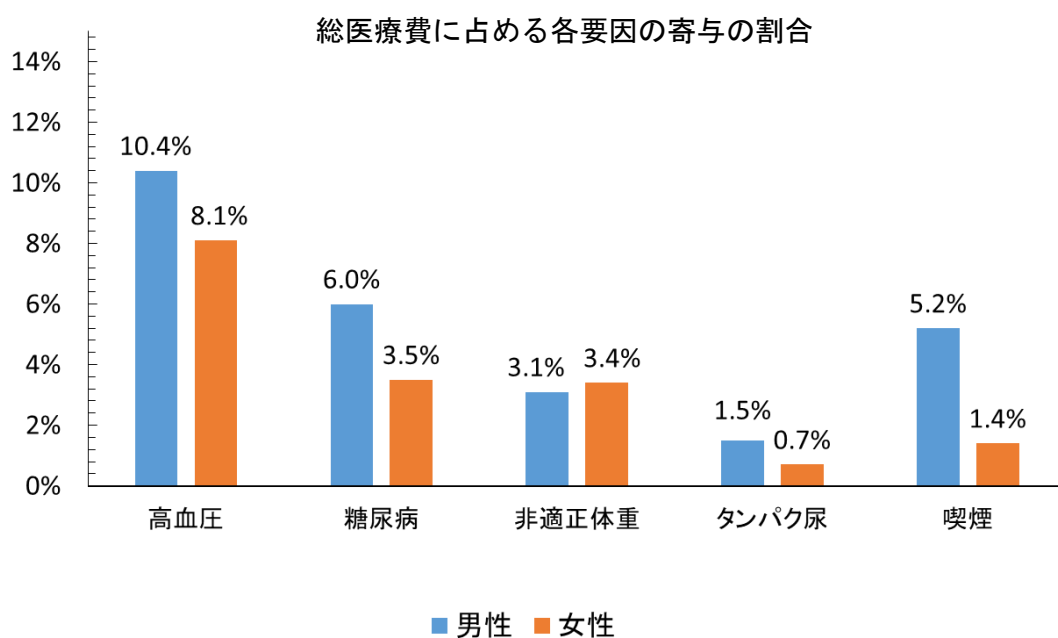


健康づくり、介護予防および医療費適正化のための
大規模コホート研究事業報告書
(調査期間: 平成21年度～令和4年度)



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7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推進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推進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 7 年 2 月

茨城県保健医療部健康推進課長

石川 裕子

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 年度の特定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)。

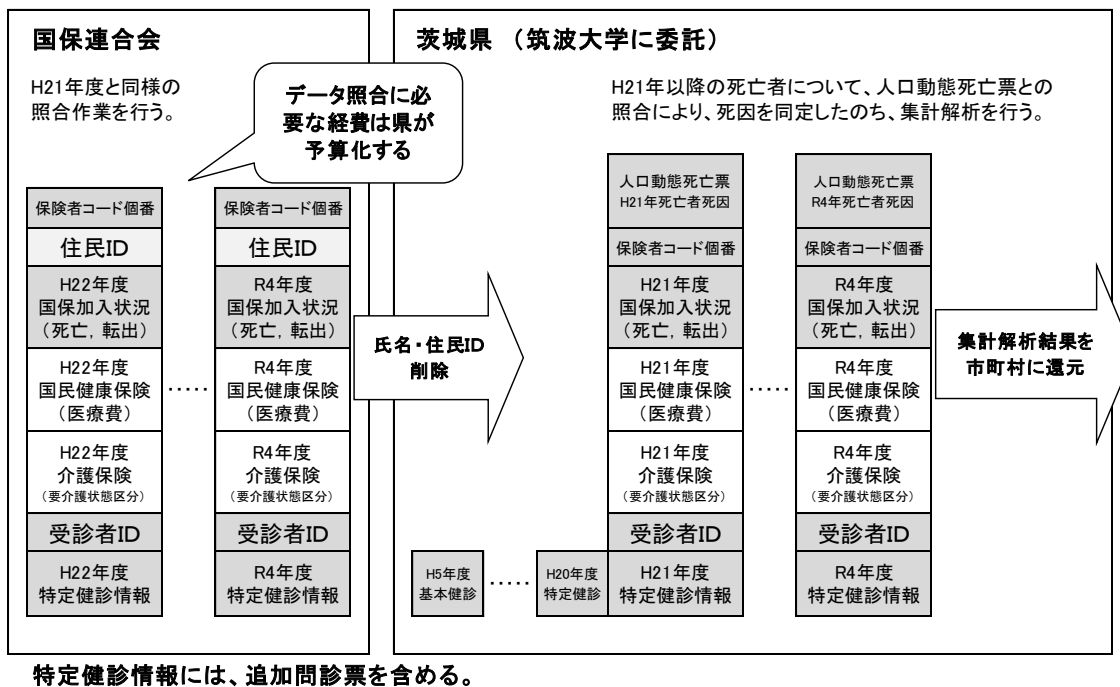
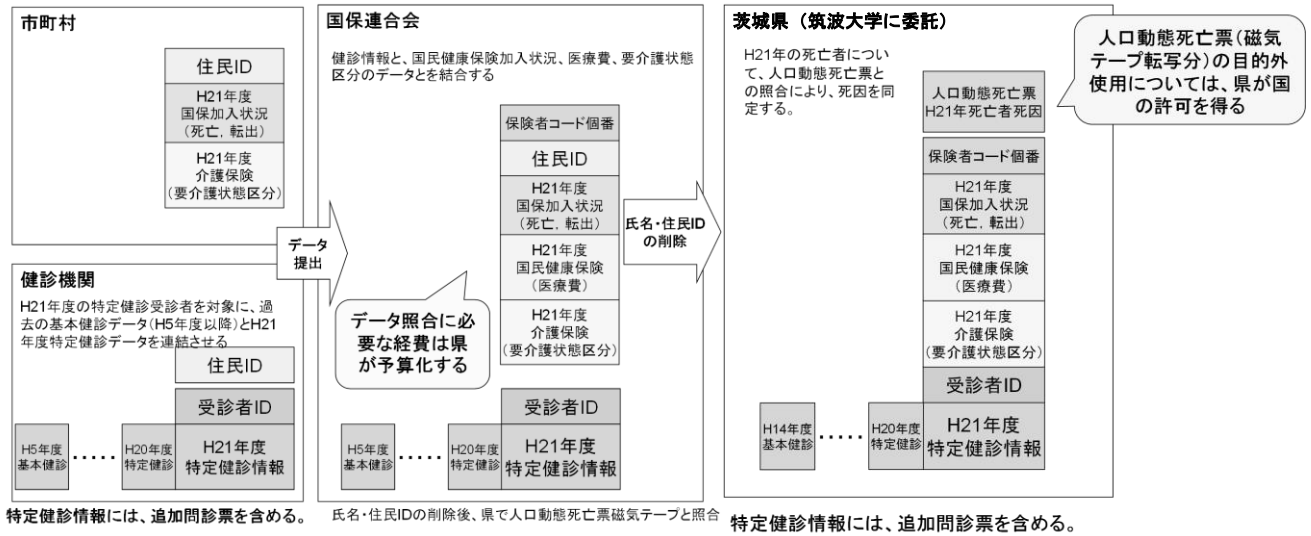
本研究では、国保連合会の協力を得て、市町村から対象者に関する特定健康診査結果情報、特定保健指導情報、被保険者資格取得喪失情報、診療報酬請求情報、要介護給付情報を継続して収集することとしている(図1)。

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 4 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、 署名有り 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、34,495 人(男性 15,667 人、女性 18,828 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)

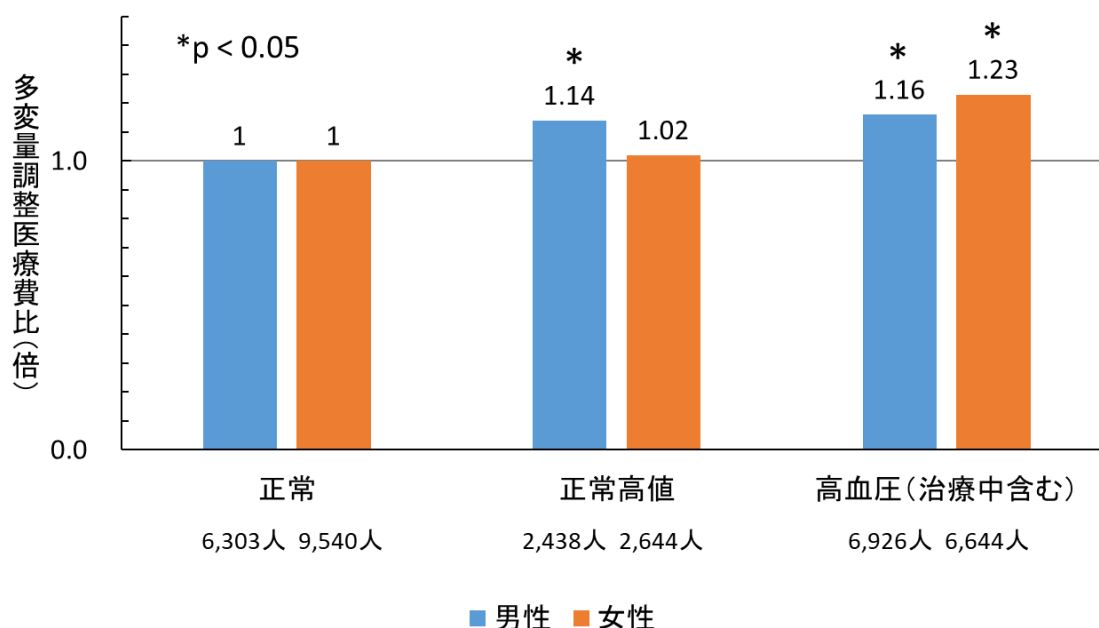


図3に血圧と入院外(以下、「外来」という。)医療費との関連を示す。正常血圧を基準とすると、男女とも高血圧である群で有意に高くなっていた。

図3 血圧区分別の多変量調整医療費比（外来）

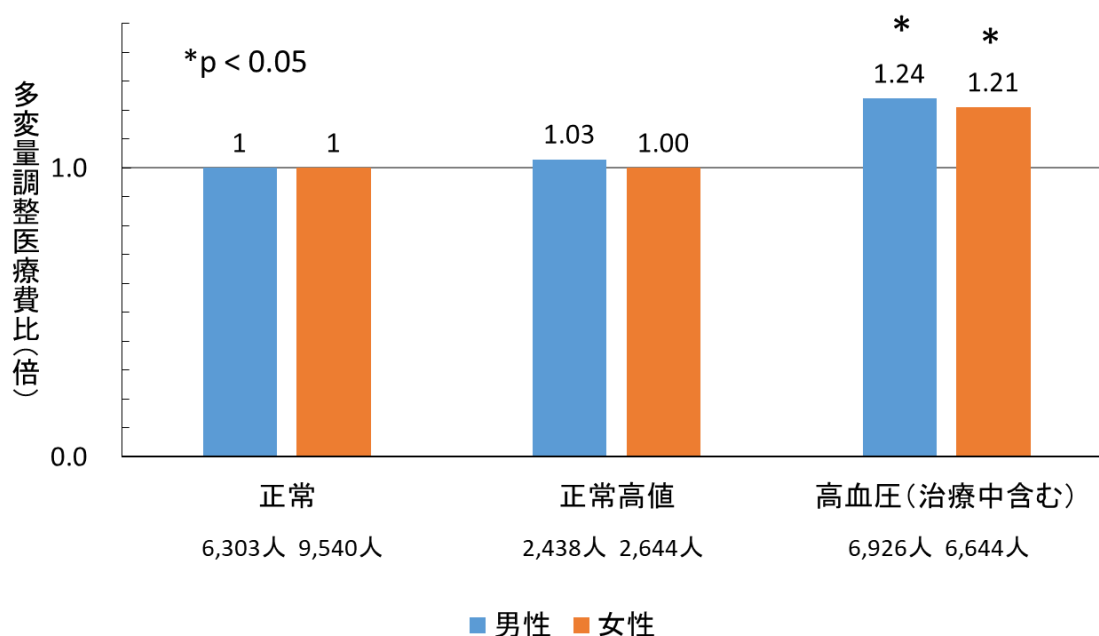
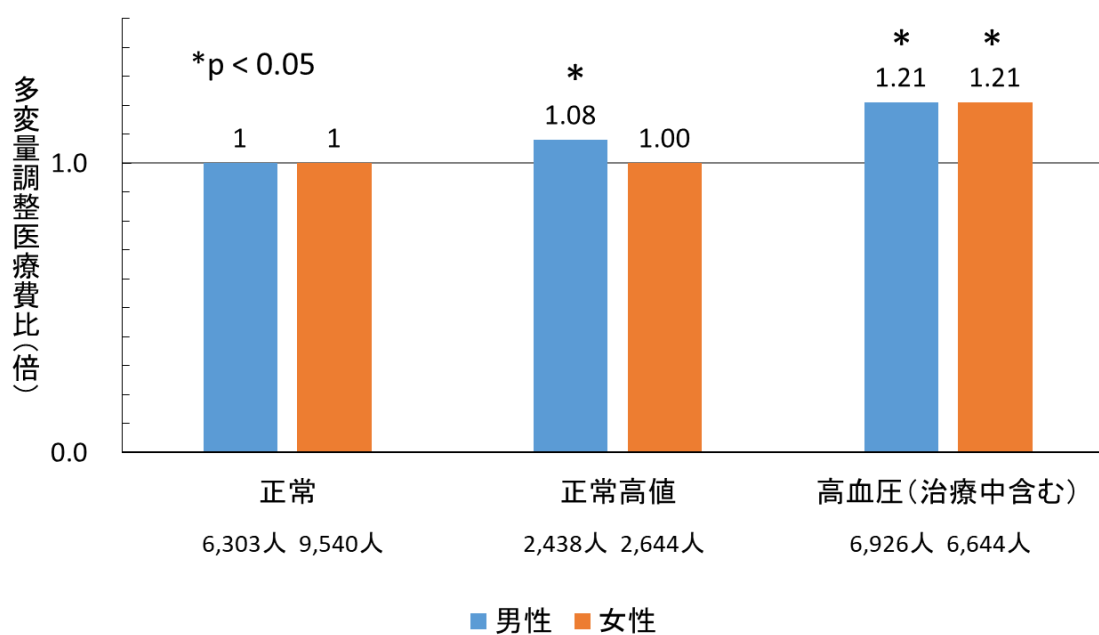


図4に血圧と入院と入院外の合計医療費(以下、「総医療費」という。)との関連を示す。正常血圧を基準とすると、男性では正常高値血圧である群および高血圧である群で有意に高くなっており、女性では高血圧である群で有意に高くなっていた。

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）

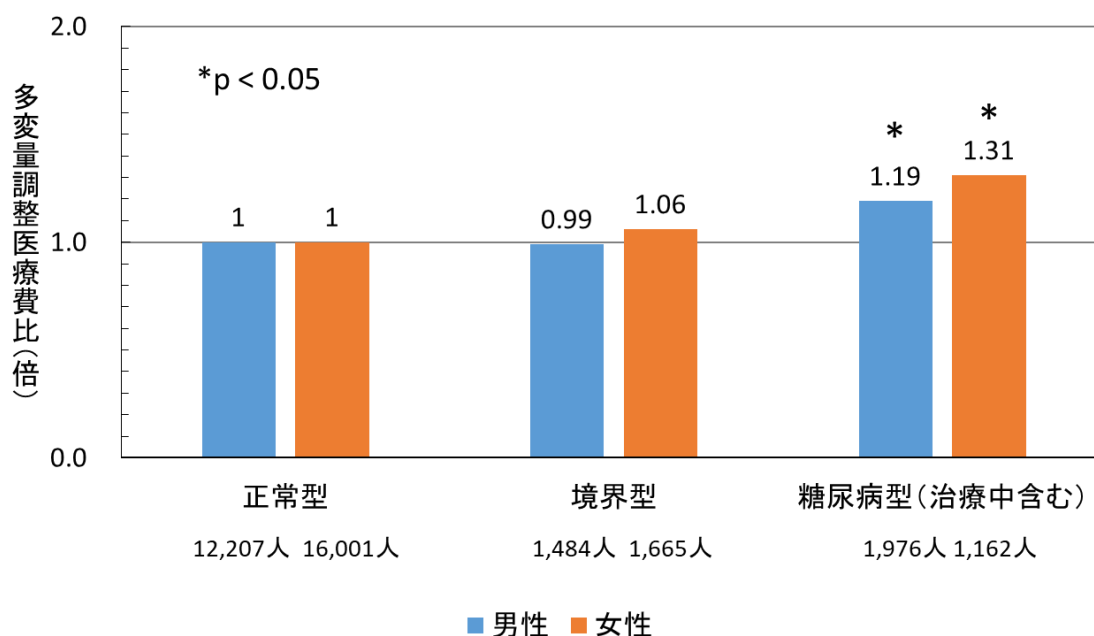


図6に糖代謝と外来医療費との関連を示す。正常型を基準とすると、男女とも境界型（ $110 \text{ mg/dl} \leq \text{空腹時血糖} \leq 125 \text{ mg/dl}$; $6.0\% \leq \text{HbA1c} \leq 6.4\%$ ）および糖尿病型（治療中を含む）である群で有意に高くなっていた。

図6 糖代謝区分別の多変量調整医療費比（外来）

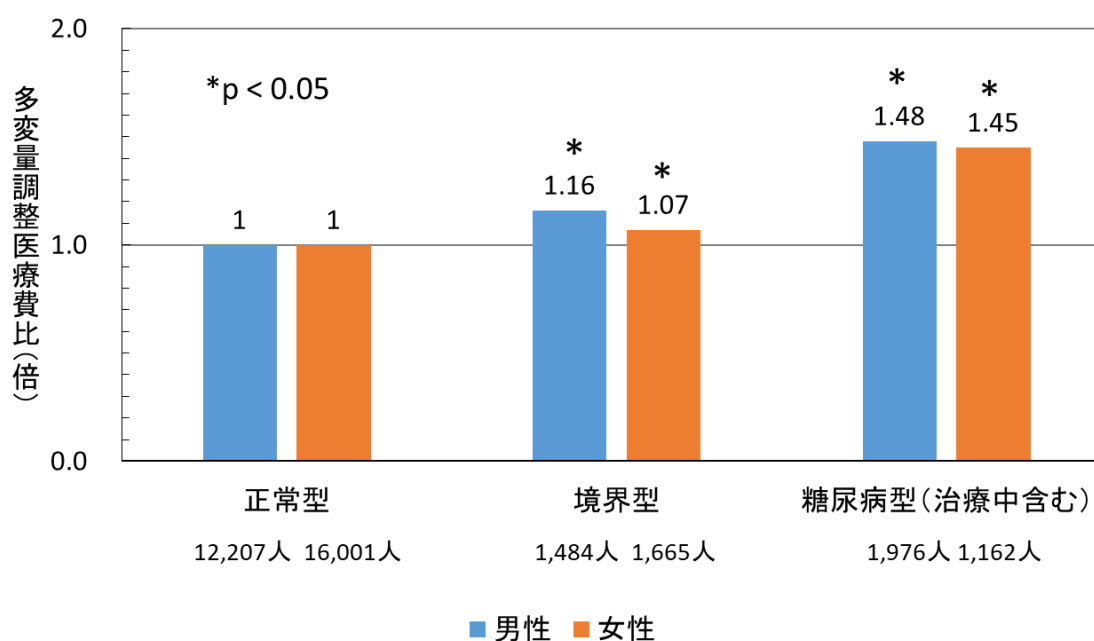
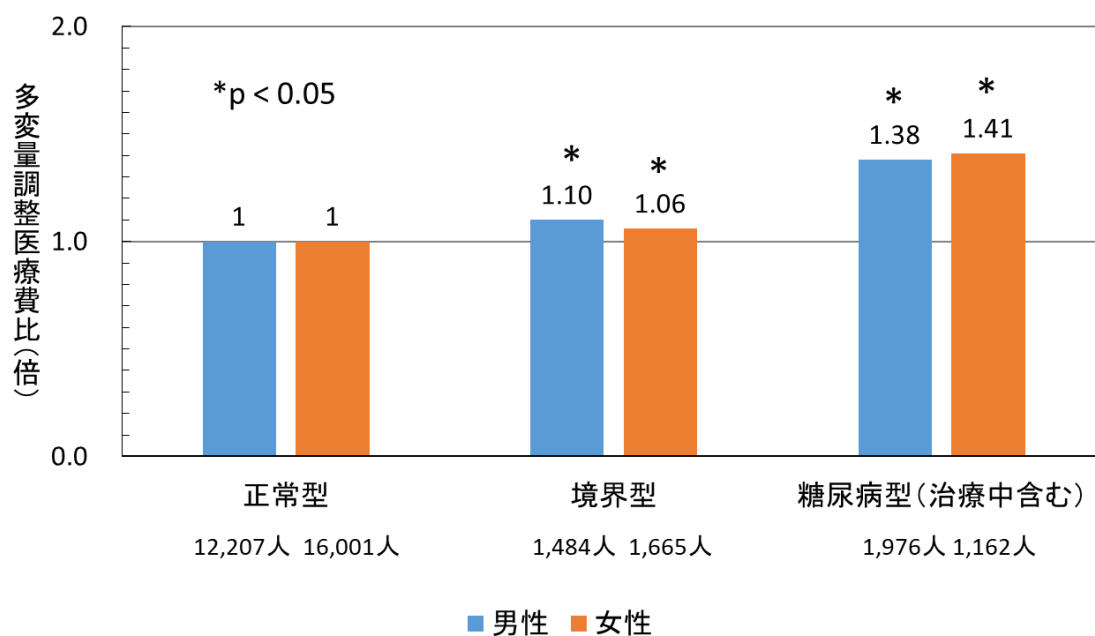


図7に糖代謝と総医療費との関連を示す。正常型を基準とすると、男女とも境界型および糖尿病型(治療中を含む)である群で有意に高くなっていた。

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）

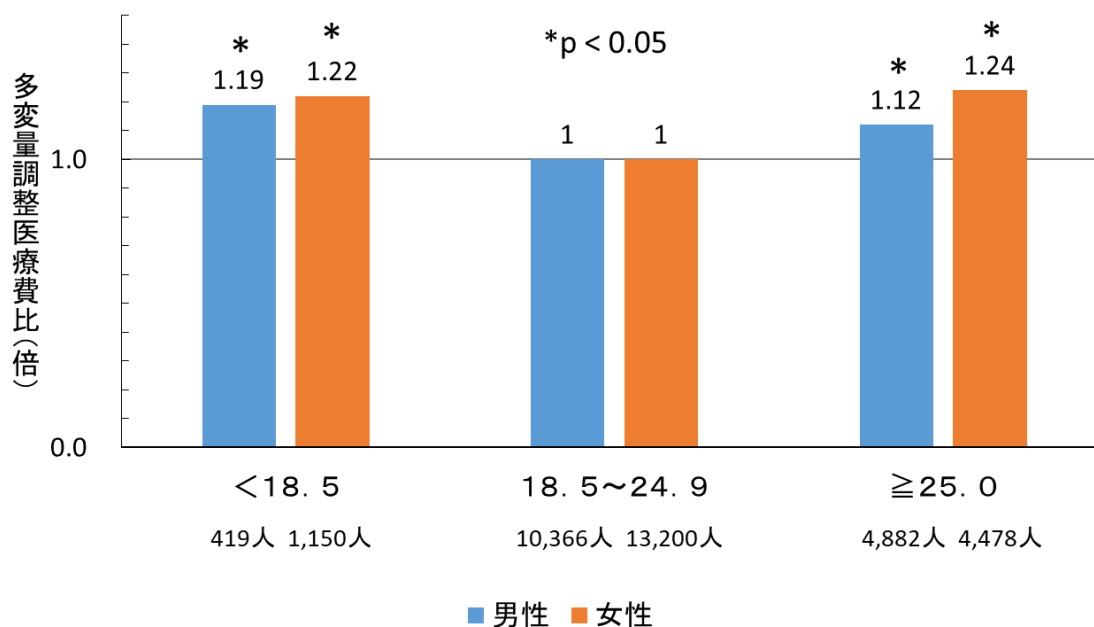


図9に BMI と外来医療費との関連を示す。適正体重を基準とすると、男女とも肥満である群で有意に高かった。

図9 BMI 区分別の多変量調整医療費比（外来）

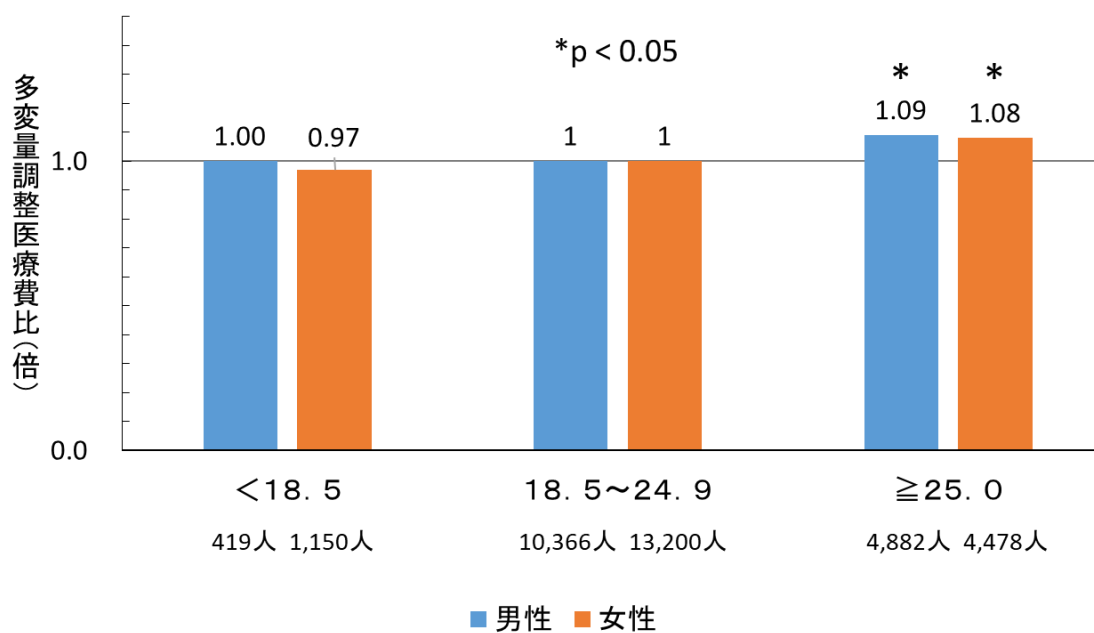
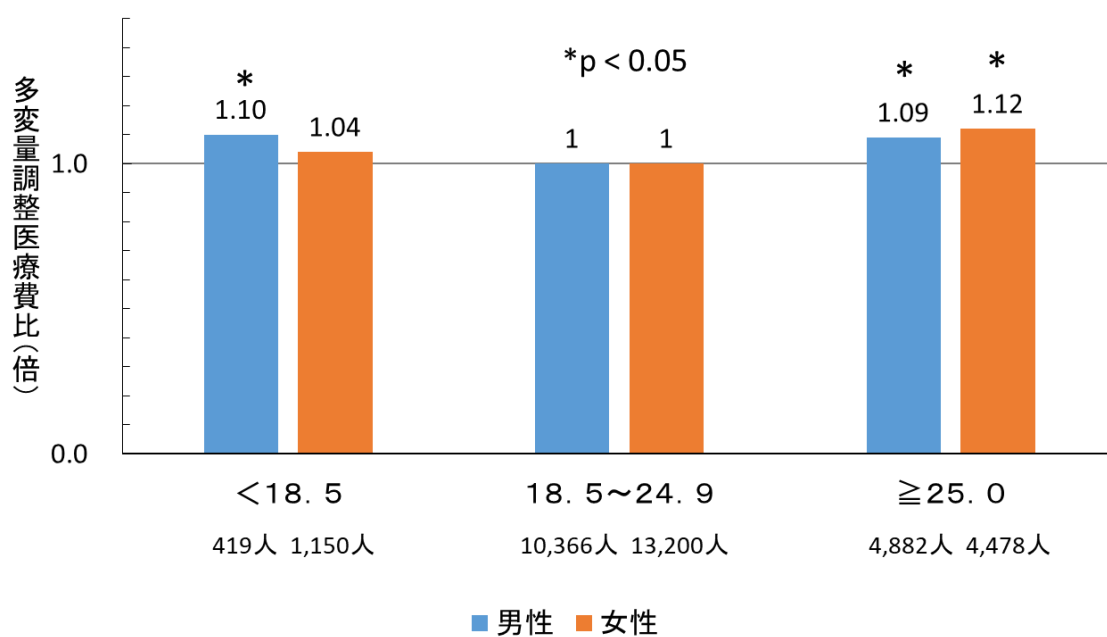


図 10 に BMI と総医療費との関連を示す。適正体重を基準とすると、男性ではやせである群および肥満である群で高く、女性では肥満である群で有意に高かった。

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、(＋)、(2＋)および(3＋)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）

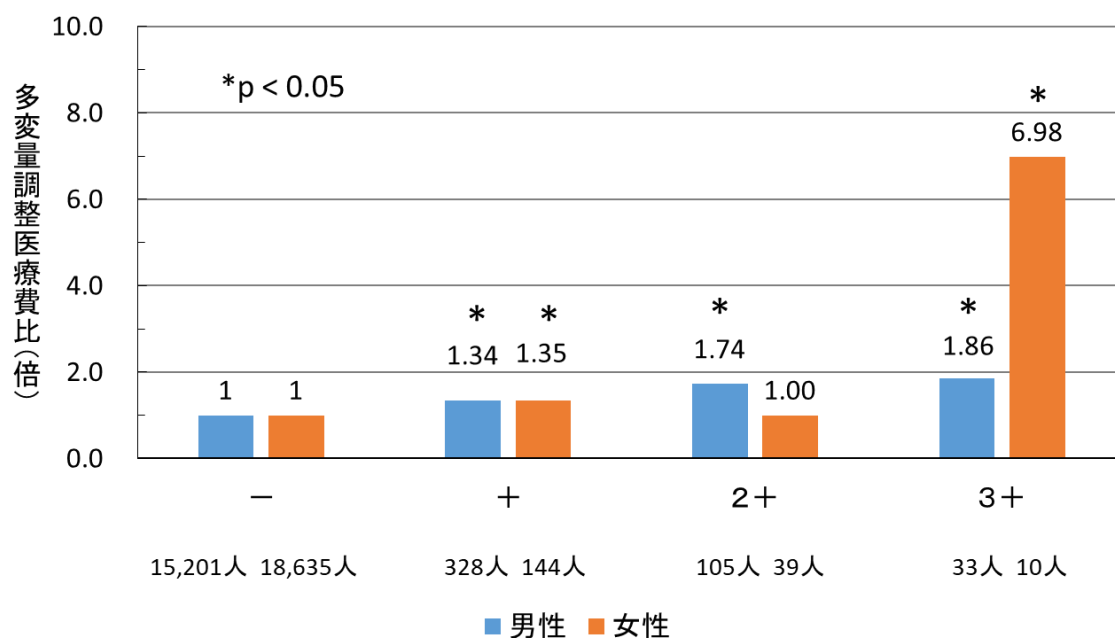


図 12 に尿蛋白と外来医療費との関連を示す。(－)を基準とすると、男女とも、(＋)、(2＋)および(3＋)である群で有意に高かった。

図 12 尿蛋白区分別の多変量調整医療費比（外来）

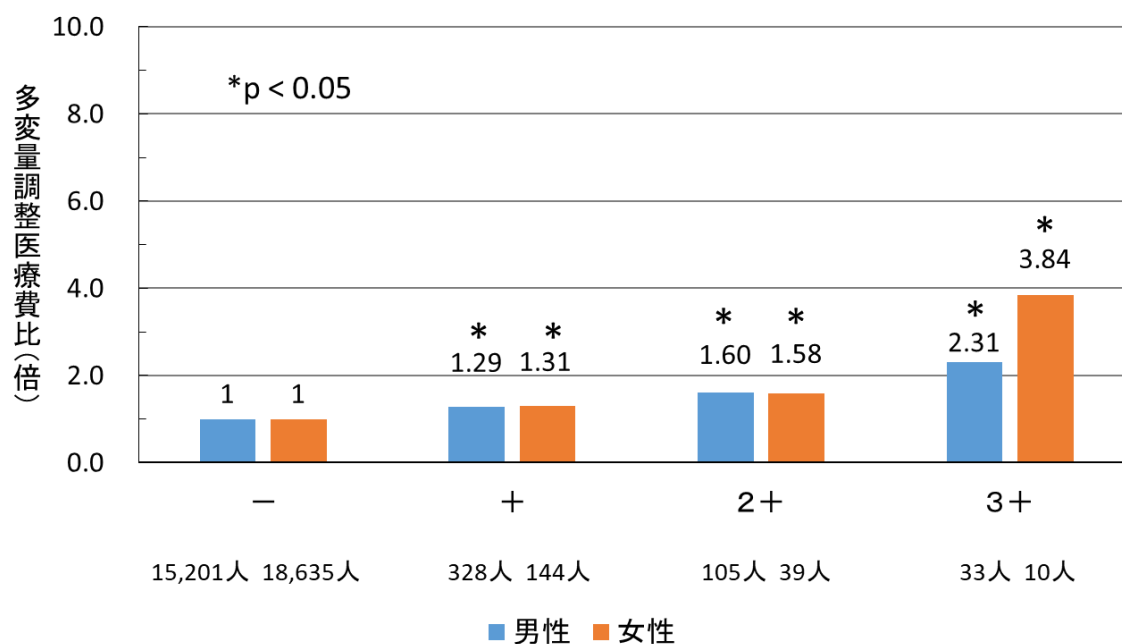
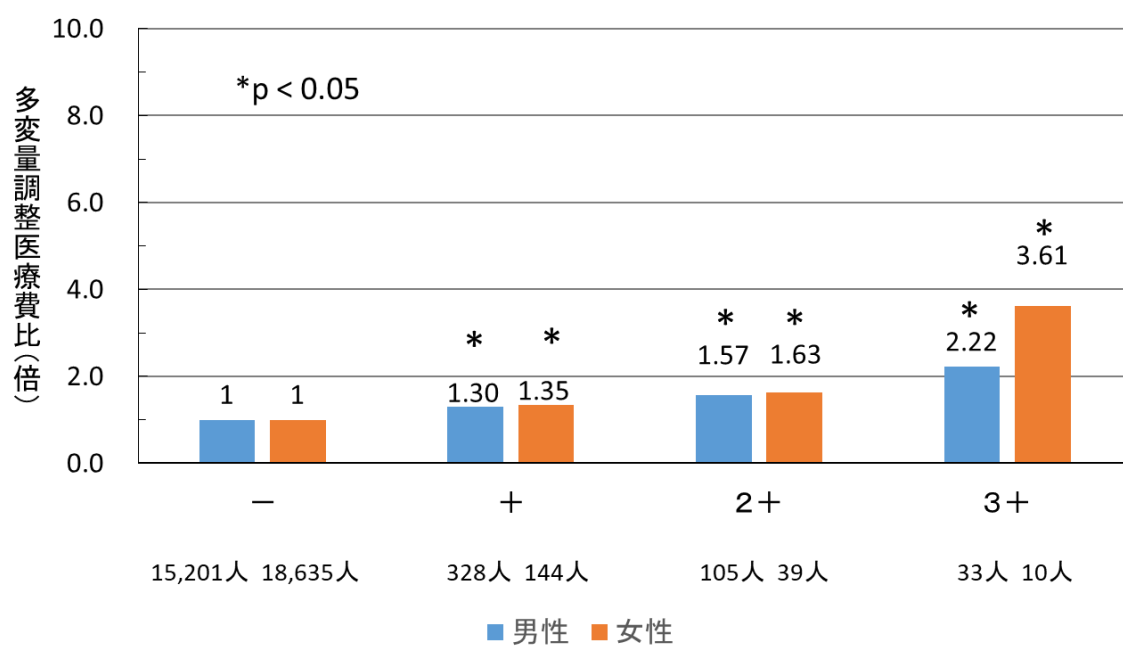


図 13 に尿蛋白と総医療費との関連を示す。(－)を基準とすると、男女とも、(+)、(2+)および(3+)である群で有意に高かった。

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）

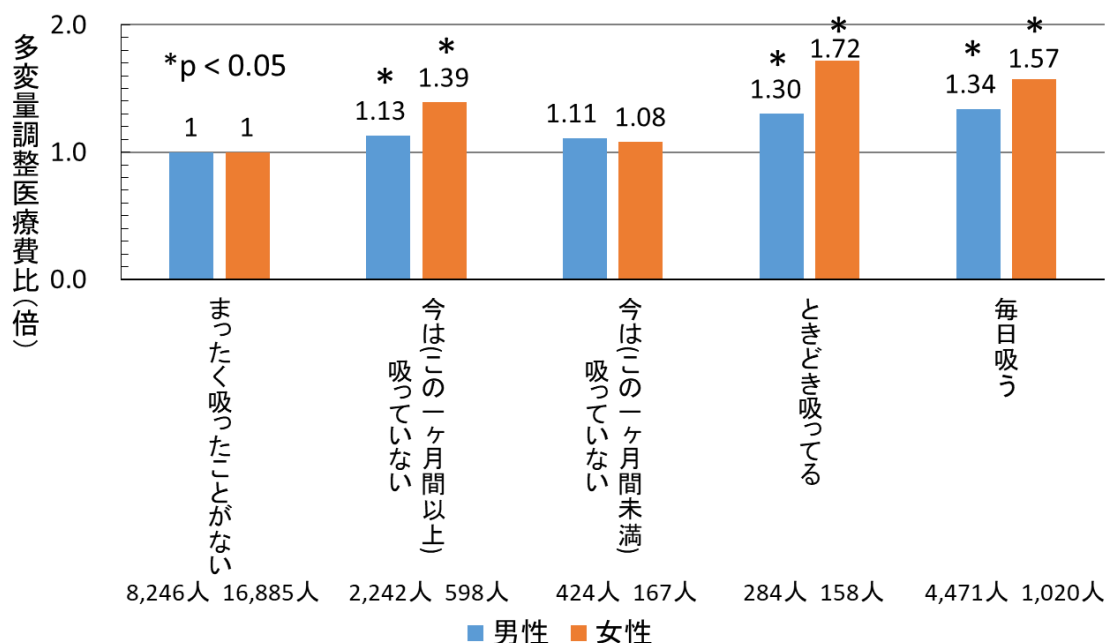


図 15 に喫煙と外来医療費との関連を示す。まったく吸ったことが無い群を基準とすると、男性では、今は(この 1 ヶ月間以上)吸っていない群および毎日吸う群で有意に高く、女性では、ときどき吸ってる群および毎日吸う群で有意に高かった。

図 15 喫煙区分別の多変量調整医療費比（外来）

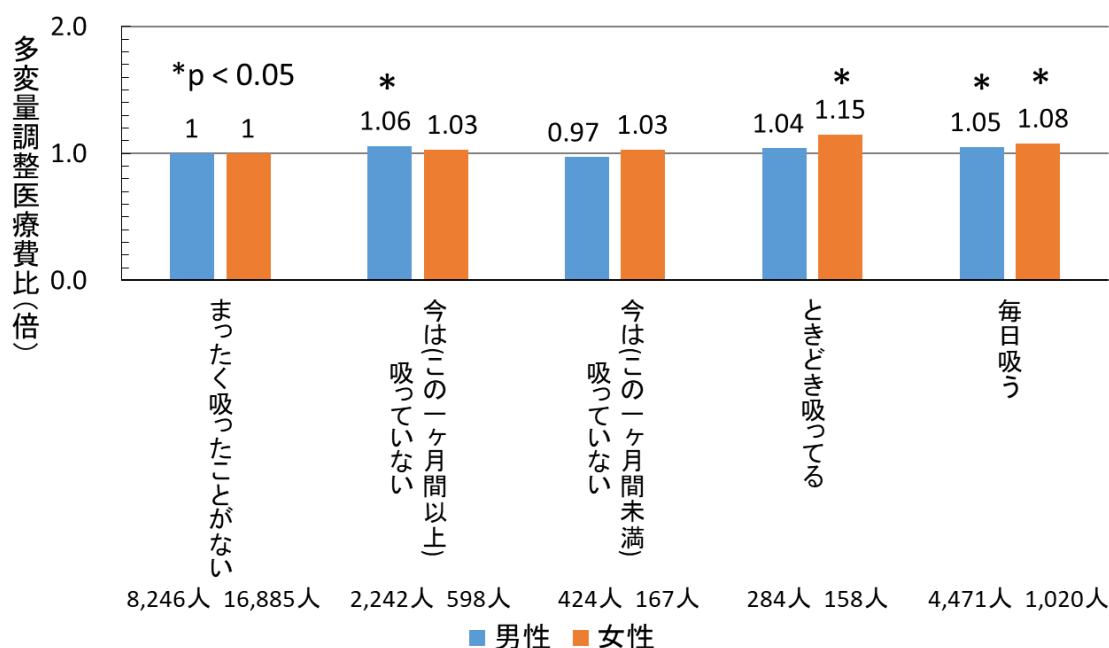
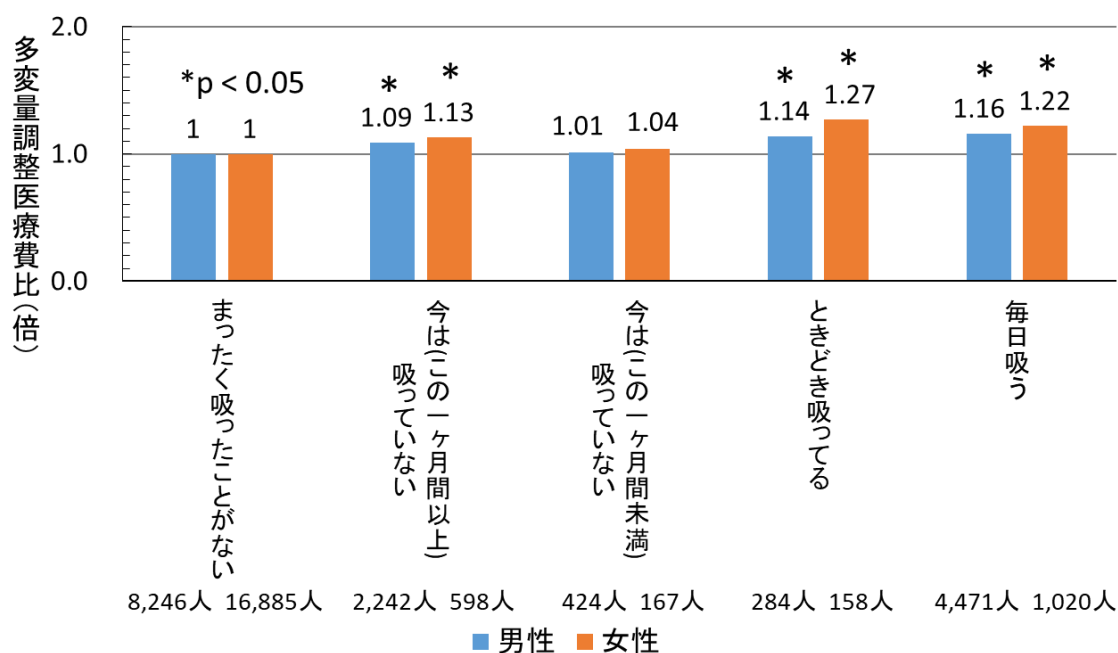


図 16 に喫煙と総医療費との関連を示す。まったく吸ったことが無い群を基準とすると、男女とも、今は(この 1 ヶ月間以上)吸っていない群、ときどき吸ってる群および毎日吸う群で有意に高かった。

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）

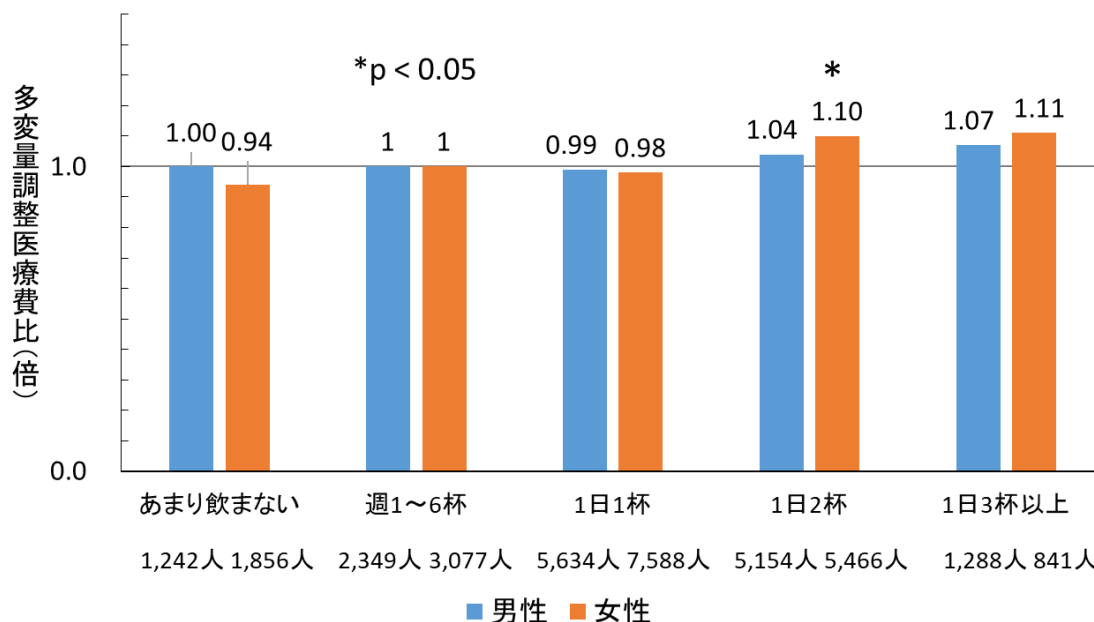


図 18 に味噌汁と外来医療費との関連を示す。週 1～6 杯の群を基準とすると、男性では、1 日 1 杯群および 1 日 2 杯群で有意に高く、女性では有意な関連は認められなかった。

図 18 みそ汁区分別の多変量調整医療費比（外来）

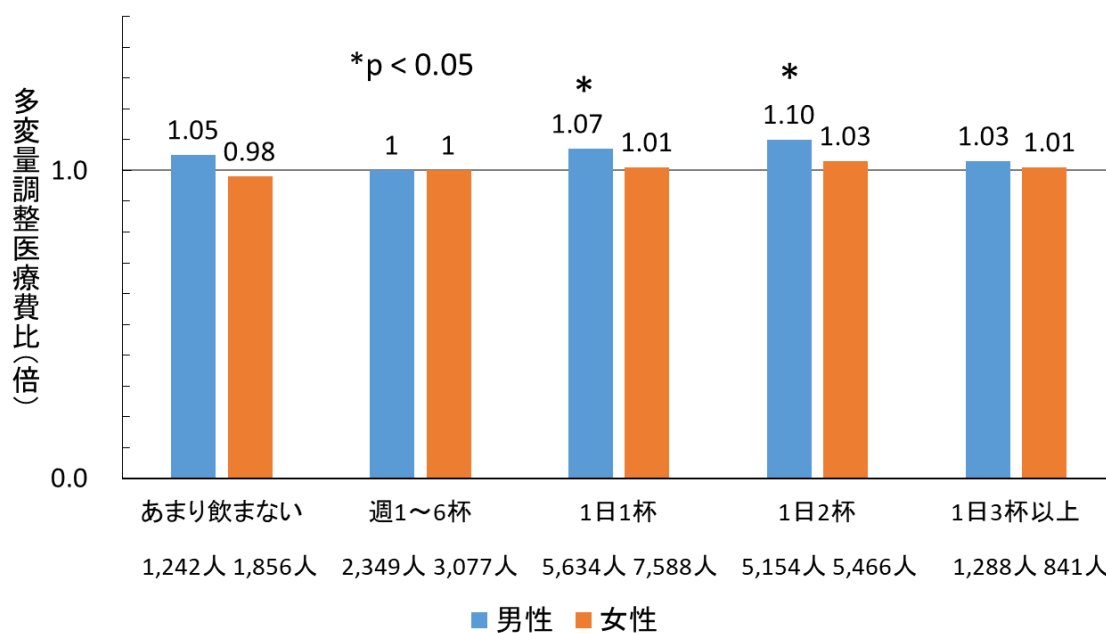
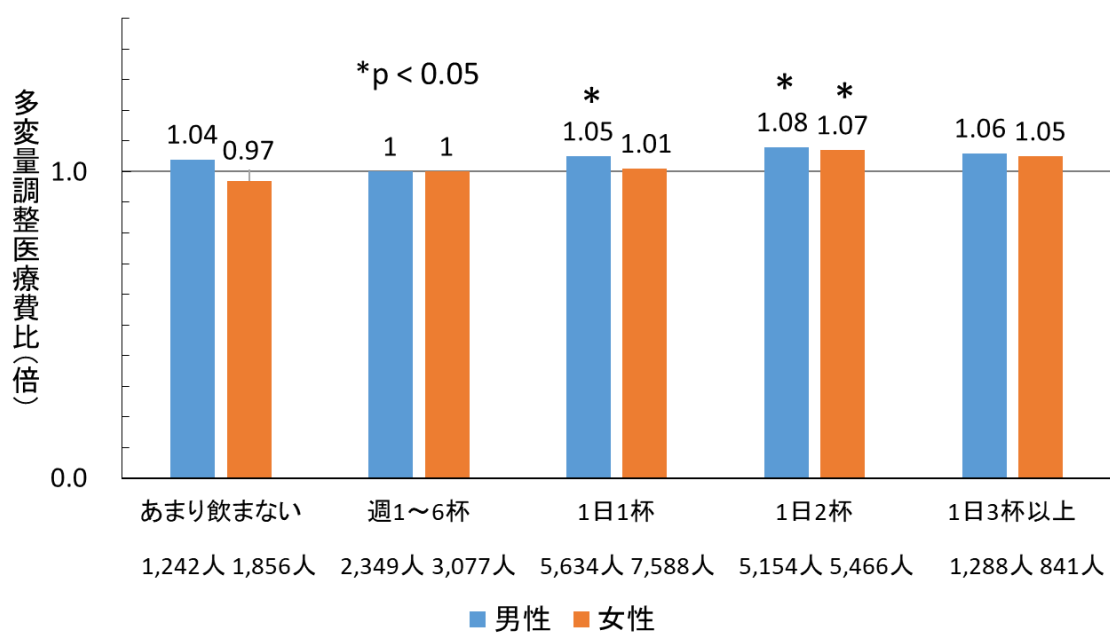


図 19 に味噌汁と総医療費との関連を示す。週 1～6 杯の群を基準とすると、男性では、1 日 1 杯群および 1 日 2 杯群で有意に高く、女性では、1 日 2 杯群で有意に高かった。

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

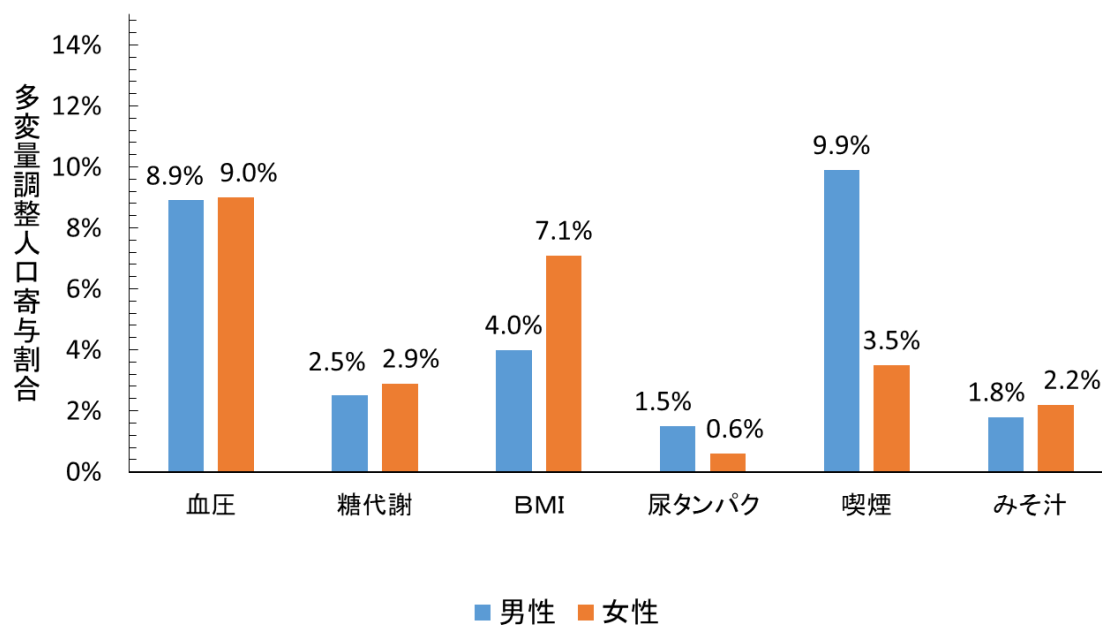


図 21 に外来医療費に示す各要因の集団寄与危険割合を示す。最も寄与が大きかったのは、男女とも血圧であった。

図 21 外来医療費に占める各要因の寄与の割合

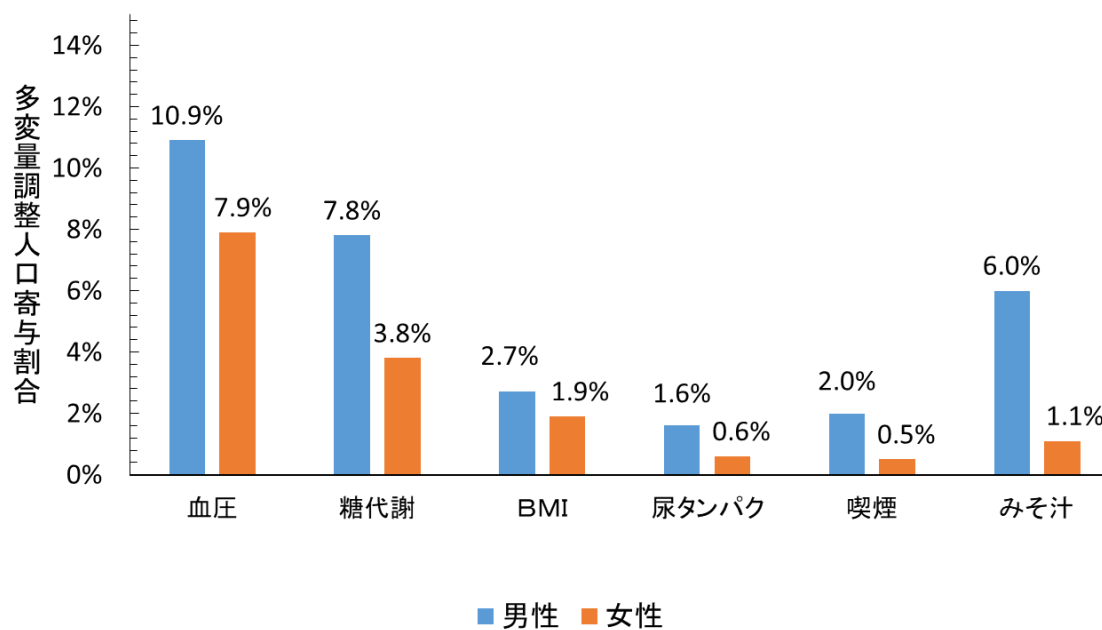
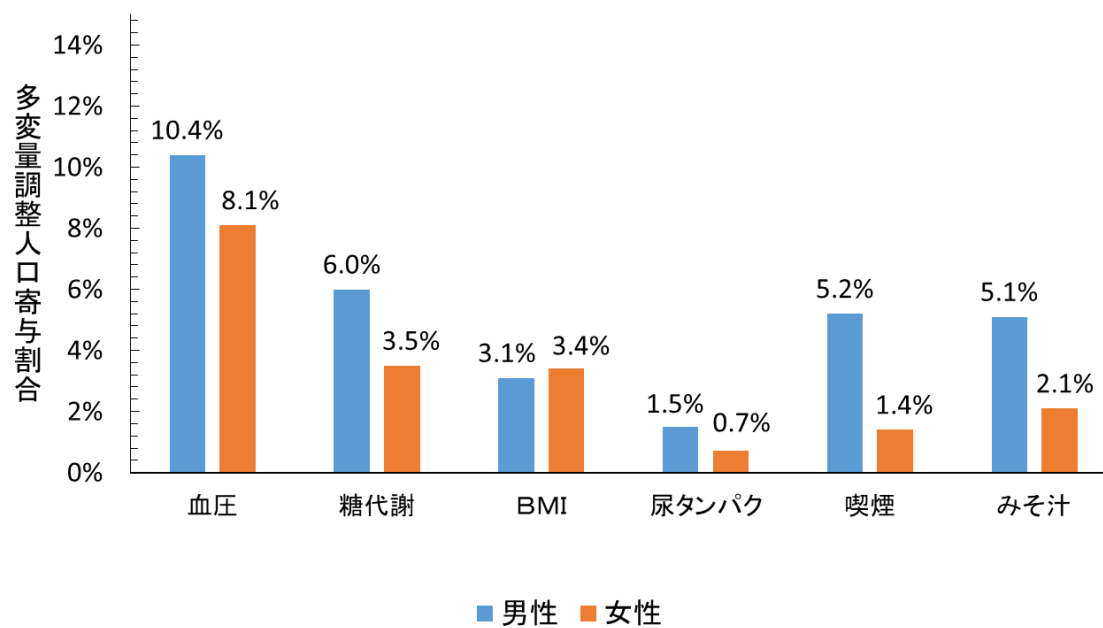


図 22 に総医療費に示す各要因の集団寄与危険割合を示す。最も寄与が大きかったのは、男女とも血圧であった。

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	38,358.5	526,860,389	13,735	1	(ref.)	1	(ref.)
まあよい	11,343	140,842.7	2,075,789,492	14,738	1.08	(1.01-1.15)	1.06	(1.00-1.14)
あまりよくない	1,144	13,672.5	272,483,702	19,929	1.39	(1.26-1.54)	1.26	(1.13-1.40)
よくない	94	1,019.1	27,720,541	27,201	2.33	(1.75-3.10)	1.78	(1.32-2.40)
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	92,949.9	1,471,537,117	15,832	1.00	(1.00-1.00)	1	(ref.)
現在は実行していない	5,047	62,297.6	913,881,891	14,670	1.04	(0.98-1.09)	0.97	(0.91-1.03)
実行したことはない	3,179	38,645.5	517,435,116	13,389	1.02	(0.96-1.09)	0.94	(0.87-1.02)
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	133,381.8	2,061,648,470	15,457	1	(ref.)	1	(ref.)
現在は実行していない	3,056	37,393.4	524,935,987	14,038	1.05	(0.99-1.12)	1.00	(0.93-1.07)
実行したことはない	1,903	23,117.7	316,269,667	13,681	1.09	(1.01-1.18)	1.05	(0.96-1.16)
問 4.1 魚は食べますか								
毎日食べる	1,912	24,001.0	416,899,984	17,370	0.99	(0.91-1.08)	1.01	(0.92-1.10)
週 5～6 回	2,313	28,800.5	452,920,367	15,726	0.98	(0.91-1.06)	1.01	(0.93-1.10)
週 3～4 回	6,857	85,214.6	1,280,358,392	15,025	0.97	(0.92-1.03)	1.00	(0.94-1.06)
週 1～2 回	4,450	54,309.0	731,147,839	13,463	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	135	1,567.9	21,527,542	13,730	1.29	(0.98-1.69)	1.32	(0.99-1.75)
問 4.2 肉は食べますか								
毎日食べる	439	5,449.9	90,555,448	16,616	1.03	(0.89-1.19)	0.97	(0.82-1.14)
週 5～6 回	1,152	13,912.2	212,491,806	15,274	1.09	(0.99-1.19)	1.09	(0.98-1.20)
週 3～4 回	5,936	73,352.1	1,046,246,325	14,263	0.98	(0.93-1.03)	1.03	(0.97-1.09)
週 1～2 回	7,747	96,421.8	1,481,817,574	15,368	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	393	4,756.9	71,742,971	15,082	1.03	(0.88-1.20)	0.93	(0.79-1.09)
問 4.3 植物油を使った料理は食べますか								
毎日食べる	327	3,971.4	70,093,401	17,650	1.03	(0.88-1.22)	1.05	(0.88-1.26)
週 5～6 回	809	9,717.8	152,911,421	15,735	1.02	(0.92-1.14)	0.99	(0.88-1.11)
週 3～4 回	3,842	47,417.6	654,050,540	13,793	0.91	(0.86-0.97)	0.90	(0.85-0.96)
週 1～2 回	10,019	124,524.7	1,882,911,653	15,121	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	670	8,261.4	142,887,109	17,296	1.10	(0.98-1.24)	1.07	(0.95-1.21)
問 4.4 牛乳または乳製品は食べますか								
毎日食べる	5,126	64,123.8	998,372,489	15,569	0.88	(0.83-0.94)	1.00	(0.93-1.07)
週 5～6 回	1,650	20,507.1	286,461,580	13,969	0.84	(0.77-0.92)	0.91	(0.83-0.99)
週 3～4 回	2,647	32,655.1	504,378,674	15,446	1.00	(0.93-1.07)	1.06	(0.99-1.14)
週 1～2 回	4,427	54,314.7	785,392,340	14,460	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	1,817	22,292.3	328,249,041	14,725	0.96	(0.88-1.04)	0.93	(0.85-1.01)
問 4.5 大豆製品は食べますか								
毎日食べる	4,636	58,130.8	922,307,367	15,866	0.89	(0.83-0.96)	0.95	(0.88-1.03)
週 5～6 回	2,955	36,855.2	562,782,483	15,270	0.93	(0.86-1.01)	0.99	(0.91-1.08)
週 3～4 回	4,944	61,240.2	888,512,691	14,509	0.96	(0.89-1.03)	0.98	(0.91-1.06)
週 1～2 回	3,028	36,446.2	511,487,638	14,034	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	104	1,220.6	17,763,945	14,554	1.09	(0.80-1.48)	1.09	(0.80-1.48)

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	46,215.9	735,875,555	15,923	0.89	(0.83-0.95)	0.97	(0.90-1.05)
週 5～6 回	2,394	29,973.5	476,208,020	15,888	0.97	(0.90-1.05)	1.05	(0.97-1.13)
週 3～4 回	4,092	50,753.5	799,757,722	15,758	1.04	(0.98-1.11)	1.10	(1.03-1.18)
週 1～2 回	4,630	56,518.0	763,381,903	13,507	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	872	10,432.0	127,630,924	12,235	0.99	(0.88-1.11)	0.92	(0.81-1.04)
問 5 みそ汁は飲みますか								
1 日 3 杯以上	1,288	16,109.4	254,704,931	15,811	1.07	(0.96-1.18)	1.07	(0.97-1.20)
1 日 2 杯	5,154	64,265.7	1,006,546,747	15,662	1.06	(0.98-1.14)	1.04	(0.96-1.13)
1 日 1 杯	5,634	69,547.2	1,040,609,702	14,963	1.01	(0.93-1.09)	0.99	(0.92-1.07)
週 1～6 杯	2,349	29,041.2	399,042,179	13,741	1	(ref.)	1	(ref.)
あまり飲まない	1,242	14,929.4	201,950,565	13,527	1.05	(0.94-1.17)	1.00	(0.90-1.12)
問 6 卵は食べますか								
1 日 2 個以上	175	2,062.8	37,982,954	18,413	1.47	(1.18-1.84)	1.35	(1.08-1.68)
1 日 1 個	3,074	37,670.2	604,043,053	16,035	1.03	(0.96-1.10)	1.03	(0.96-1.11)
週に 3～6 個	5,769	71,620.3	1,018,018,554	14,214	0.97	(0.92-1.03)	0.98	(0.92-1.04)
週に 1～2 個	5,530	68,720.9	1,026,579,636	14,938	1	(ref.)	1	(ref.)
あまり食べない	1,119	13,818.8	216,229,927	15,648	1.09	(0.99-1.20)	1.10	(0.99-1.21)
問 7 野菜は食べますか								
1 日 3 回以上	2,093	26,290.2	407,445,002	15,498	0.90	(0.83-0.98)	0.96	(0.87-1.05)
1 日 2 回	4,649	58,214.6	933,611,344	16,037	0.95	(0.88-1.02)	1.01	(0.93-1.08)
1 日 1 回	4,957	61,325.2	888,131,724	14,482	0.96	(0.89-1.02)	0.98	(0.92-1.06)
週 1～6 回	3,159	38,255.4	522,946,781	13,670	1	(ref.)	1	(ref.)
あまり食べない	809	9,807.5	150,719,273	15,368	1.11	(0.98-1.25)	1.02	(0.91-1.16)
問 8 ついついお腹いっぱい食べるほうですか								
はい	7,737	95,896.9	1,334,723,751	13,918	0.93	(0.88-0.97)	0.96	(0.91-1.01)
いいえ	7,930	97,996.0	1,568,130,373	16,002	1	(ref.)	1	(ref.)
問 9 食べる速さはどうですか								
かなり速い	1,156	14,155.4	184,438,025	13,030	0.94	(0.85-1.04)	0.94	(0.85-1.04)
やや速い	5,718	71,000.8	983,797,389	13,856	0.94	(0.89-0.99)	0.95	(0.90-1.01)
ふつう	7,287	90,528.7	1,423,362,806	15,723	1	(ref.)	1	(ref.)
やや遅い	1,327	16,099.3	272,406,585	16,920	1.04	(0.95-1.13)	1.05	(0.96-1.14)
かなり遅い	179	2,108.7	38,849,319	18,423	1.09	(0.87-1.35)	0.96	(0.77-1.19)
問 10 あなたは週に何日位お酒を飲みますか								
毎日	5,862	72,810.7	1,113,087,648	15,287	1.00	(0.94-1.07)	0.96	(0.90-1.03)
週 5～6 日	1,973	24,563.5	334,948,495	13,636	0.88	(0.81-0.96)	0.89	(0.81-0.97)
週 3～4 日	1,432	18,017.1	252,897,734	14,037	0.90	(0.82-0.99)	0.89	(0.81-0.98)
週 1～2 日	1,185	14,537.7	189,099,078	13,007	0.83	(0.75-0.92)	0.87	(0.78-0.96)
月に 1～3 日	1,103	13,649.1	190,579,099	13,963	0.94	(0.85-1.04)	0.97	(0.88-1.08)
やめた(1 年以上やめている)	469	5,352.3	121,793,835	22,755	1.50	(1.31-1.72)	1.41	(1.23-1.61)
ほとんど飲まない(飲めない)	3,643	44,962.5	700,448,235	15,578	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	53,559.2	847,668,134	15,827	1.40	(1.33-1.49)	1.34	(1.26-1.43)
ときどき吸ってる	284	3,397.1	56,561,332	16,650	1.41	(1.18-1.68)	1.30	(1.09-1.55)
今は(この1ヶ月間未満)吸っていない	424	5,321.9	83,270,374	15,647	1.11	(0.96-1.29)	1.11	(0.95-1.28)
今は(この1ヶ月間以上)吸っていない	2,242	27,644.2	416,783,392	15,077	1.16	(1.08-1.25)	1.13	(1.06-1.22)
まったく吸ったことがない	8,246	103,970.6	1,498,570,892	14,413	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	24,135.9	382,250,288	15,837	0.85 (0.79-0.92)	0.98 (0.89-1.06)
5～6 時間	1,955	24,613.3	391,378,482	15,901	0.91 (0.84-0.99)	0.99 (0.91-1.07)
3～4 時間	2,710	34,030.4	521,669,846	15,330	0.94 (0.87-1.00)	0.99 (0.92-1.07)
1～2 時間	3,075	37,708.0	613,857,502	16,279	1.07 (1.00-1.14)	1.10 (1.02-1.18)
ほとんどしない	6,022	73,405.4	993,698,006	13,537	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	49,608.5	679,644,923	13,700	0.82 (0.74-0.91)	0.92 (0.83-1.03)
1 時間以上～2 時間未満	4,231	53,007.3	812,169,189	15,322	0.86 (0.77-0.95)	0.96 (0.86-1.07)
30 分以上～1 時間未満	4,239	52,318.8	833,419,080	15,930	0.95 (0.85-1.05)	1.02 (0.92-1.14)
30 分位	2,151	26,277.1	389,338,267	14,817	0.90 (0.81-1.01)	0.95 (0.85-1.07)
ほとんどしない	1,062	12,681.1	188,282,665	14,847	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	1,900.5	37,061,667	19,501	1.42 (1.14-1.78)	1.23 (0.98-1.55)
9 時間位	1,004	12,367.2	261,293,136	21,128	1.34 (1.22-1.48)	1.25 (1.13-1.38)
8 時間位	4,215	52,296.8	794,680,241	15,196	1 (ref.)	1 (ref.)
7 時間位	5,316	66,359.4	963,151,067	14,514	0.99 (0.93-1.05)	1.01 (0.95-1.07)
6 時間位	3,742	45,962.6	636,851,200	13,856	0.95 (0.89-1.02)	0.98 (0.92-1.06)
5 時間位	1,124	13,678.7	187,021,654	13,672	0.96 (0.86-1.06)	1.01 (0.91-1.13)
4 時間以下	112	1,327.8	22,795,159	17,168	1.15 (0.86-1.53)	1.00 (0.73-1.36)
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	69,766.0	1,148,579,437	16,463	1 (ref.)	1 (ref.)
まあまあとれている	8,740	108,479.0	1,532,902,693	14,131	0.90 (0.86-0.95)	0.93 (0.88-0.98)
あまりとれていない	1,265	15,384.4	216,487,107	14,072	0.96 (0.87-1.05)	0.93 (0.83-1.04)
全くとれていない	25	263.4	4,884,887	18,543	1.24 (0.67-2.28)	0.83 (0.44-1.55)
問 18 いびきをかきますか						
毎日	2,997	37,001.1	549,750,717	14,858	1.07 (0.99-1.16)	1.03 (0.94-1.12)
ときどき	7,545	93,300.5	1,372,344,329	14,709	1.02 (0.96-1.08)	1.01 (0.95-1.08)
ほとんどかかない	3,378	42,050.8	623,876,833	14,836	1 (ref.)	1 (ref.)
わからない	1,747	21,540.6	356,882,245	16,568	1.10 (1.01-1.20)	1.06 (0.97-1.15)
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	8,571.6	127,904,625	14,922	1.06 (0.94-1.20)	1.00 (0.88-1.14)
ときどき言われる	1,244	15,418.1	245,496,322	15,923	1.15 (1.05-1.25)	1.07 (0.97-1.18)
たまに言われる	2,709	33,359.2	517,812,381	15,522	1.05 (0.99-1.12)	1.04 (0.98-1.12)
言われたことがない	11,009	136,544.1	2,011,640,796	14,733	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	68,683.8	1,020,831,533	14,863	0.93 (0.86-1.00)	0.98 (0.91-1.06)
週に1～5 回程度	6,815	84,523.2	1,268,265,342	15,005	0.96 (0.89-1.03)	1.00 (0.93-1.08)
月に1～3 回程度	2,408	29,601.2	448,779,427	15,161	1 (ref.)	1 (ref.)
ほとんどない	900	11,084.7	164,977,822	14,883	0.96 (0.85-1.08)	0.84 (0.74-0.95)
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						
大いにある	551	6,384.2	74,400,010	11,654	1.08 (0.93-1.25)	0.97 (0.83-1.14)
かなりある	1,863	22,376.2	261,895,544	11,704	0.94 (0.86-1.03)	0.87 (0.79-0.97)
少しある	9,119	113,262.6	1,667,807,715	14,725	0.97 (0.92-1.02)	0.95 (0.89-1.01)
ほとんどない	4,134	51,869.9	898,750,855	17,327	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	121	1,396.8	22,361,698	16,009	1.30 (0.99-1.72)	0.97 (0.70-1.35)
たいてい	246	2,776.3	34,519,240	12,433	1.04 (0.84-1.29)	0.88 (0.70-1.12)
ときどき	2,061	24,856.5	372,785,042	14,997	1.14 (1.06-1.23)	1.10 (1.00-1.21)
少しだけ	6,107	75,466.2	1,108,986,463	14,695	1.05 (0.99-1.10)	1.05 (0.99-1.12)
まったくない	7,132	89,397.1	1,364,201,681	15,260	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	161	1,842.4	40,181,677	21,810	1.97 (1.58-2.46)	1.52 (1.18-1.97)
たいてい	297	3,447.5	60,005,008	17,405	1.39 (1.16-1.66)	1.20 (0.99-1.46)
ときどき	2,245	27,261.8	417,929,416	15,330	1.13 (1.05-1.22)	1.03 (0.94-1.12)
少しだけ	6,636	82,122.6	1,218,384,708	14,836	1.06 (1.01-1.12)	1.03 (0.97-1.09)
まったくない	6,328	79,218.7	1,166,353,315	14,723	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	24,415.3	378,321,909	15,495	1 (ref.)	1 (ref.)
感じている	9,436	117,506.6	1,697,463,933	14,446	0.95 (0.89-1.03)	0.93 (0.86-1.01)
あまり感じていない	4,048	49,485.2	787,850,578	15,921	1.15 (1.06-1.25)	1.09 (0.99-1.20)
全く感じていない	214	2,485.9	39,217,704	15,776	1.22 (0.98-1.51)	1.05 (0.84-1.31)
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	136,251.1	1,982,452,486	14,550	1 (ref.)	1 (ref.)
週 5～6 回	1,541	19,059.2	298,182,795	15,645	1.06 (0.98-1.15)	1.04 (0.96-1.13)
週 3～4 回	1,648	20,184.5	327,654,440	16,233	1.07 (0.99-1.16)	1.05 (0.97-1.14)
週 1～2 回	1,057	12,828.9	200,271,171	15,611	1.05 (0.95-1.16)	1.00 (0.91-1.11)
あまりない	471	5,569.2	94,293,232	16,931	1.27 (1.11-1.47)	1.20 (1.03-1.41)
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	33,545.8	506,597,532	15,102	1 (ref.)	1 (ref.)
思う	10,376	128,747.3	1,941,906,874	15,083	0.97 (0.91-1.03)	0.95 (0.89-1.02)
あまり思わない	2,361	28,941.5	415,961,547	14,372	0.95 (0.87-1.03)	0.86 (0.78-0.94)
全く思わない	218	2,658.3	38,388,171	14,441	1.01 (0.81-1.24)	0.78 (0.63-0.98)
問 27 ボランティアをしていますか						
している	3,536	44,225.3	693,174,709	15,674	0.95 (0.90-1.01)	1.00 (0.95-1.06)
していない	12,131	149,667.7	2,209,679,415	14,764	1 (ref.)	1 (ref.)
尿タンパク						
－	15,201	188,432.2	2,764,058,279	14,669	1 (ref.)	1 (ref.)
＋	328	3,916.8	92,450,548	23,604	1.54 (1.32-1.79)	1.34 (1.15-1.56)
2＋	105	1,188.6	34,594,717	29,105	1.92 (1.48-2.49)	1.74 (1.34-2.26)
3＋	33	355.4	11,750,580	33,066	2.14 (1.37-3.35)	1.86 (1.18-2.93)
糖代謝						
正常型	12,207	151,203.9	2,124,556,766	14,051	1 (ref.)	1 (ref.)
境界型	1,484	18,524.1	293,322,681	15,835	1.03 (0.95-1.12)	0.99 (0.91-1.07)
糖尿病型または治療中	1,976	24,164.9	484,974,677	20,069	1.32 (1.23-1.41)	1.19 (1.11-1.27)
血圧						
正常	6,303	77,528.9	965,392,531	12,452	1 (ref.)	1 (ref.)
正常高値	2,438	30,313.9	438,197,431	14,455	1.11 (1.04-1.20)	1.14 (1.06-1.22)
高血圧または治療中	6,926	86,050.1	1,499,264,162	17,423	1.18 (1.12-1.25)	1.16 (1.09-1.23)

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	16,110.8	308,373,094	19,141	1.37	(1.26-1.49)	1.30	(1.19-1.41)
80~119	6,468	80,210.9	1,215,081,996	15,149	1	(ref.)	1	(ref.)
120~139	3,522	43,810.5	600,369,361	13,704	0.93	(0.87-0.99)	0.94	(0.88-1.00)
≥140または治療中	4,322	53,760.7	779,029,673	14,491	0.98	(0.93-1.04)	0.97	(0.91-1.03)
BMI								
<18. 5	419	4,882.7	86,538,633	17,724	1.32	(1.14-1.52)	1.19	(1.03-1.38)
18. 5~24. 9	10,366	128,944.8	1,861,740,590	14,438	1	(ref.)	1	(ref.)
≥25. 0	4,882	60,065.5	954,574,901	15,892	1.13	(1.07-1.19)	1.12	(1.06-1.18)

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	40,035.3	359,822,657	8,988	1	(ref.)	1	(ref.)
まあよい	14,073	176,546.8	1,665,148,318	9,432	1.06	(0.99-1.13)	1.02	(0.94-1.09)
あまりよくない	1,469	18,170.9	270,486,808	14,886	1.72	(1.55-1.90)	1.40	(1.25-1.58)
よくない	92	1,036.4	20,203,143	19,493	2.33	(1.69-3.21)	1.77	(1.27-2.47)
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	13,619	172,794.2	1,724,632,202	9,981	1.00	(1.00-1.00)	1	(ref.)
現在は実行していない	3,735	45,584.9	434,476,378	9,531	1.09	(1.02-1.16)	1.04	(0.97-1.11)
実行したことはない	1,474	17,410.2	156,552,346	8,992	1.10	(0.99-1.21)	1.10	(0.98-1.23)
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	15,620	196,886.8	1,958,240,059	9,946	1	(ref.)	1	(ref.)
現在は実行していない	2,400	29,115.3	275,257,973	9,454	1.12	(1.03-1.21)	0.98	(0.90-1.07)
実行したことはない	808	9,787.3	82,162,894	8,395	1.03	(0.91-1.18)	0.87	(0.75-1.02)
問 4.1 魚は食べますか								
毎日食べる	2,193	28,321.7	331,246,218	11,696	1.03	(0.94-1.13)	1.03	(0.94-1.14)
週 5～6 回	3,170	40,668.9	421,252,199	10,358	0.98	(0.91-1.07)	1.01	(0.93-1.10)
週 3～4 回	8,705	109,769.8	1,044,746,911	9,518	0.93	(0.87-0.99)	0.98	(0.92-1.05)
週 1～2 回	4,635	55,643.7	505,351,942	9,082	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	125	1,385.2	13,063,656	9,431	1.23	(0.88-1.72)	0.96	(0.68-1.37)
問 4.2 肉は食べますか								
毎日食べる	555	6,936.4	82,159,442	11,845	1.18	(1.02-1.36)	1.08	(0.92-1.27)
週 5～6 回	1,632	20,012.5	201,525,657	10,070	1.09	(0.99-1.19)	1.12	(1.02-1.24)
週 3～4 回	8,188	102,448.1	959,304,440	9,364	0.96	(0.91-1.02)	0.97	(0.92-1.03)
週 1～2 回	7,798	98,224.7	997,292,158	10,153	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	655	8,167.6	75,379,229	9,229	0.95	(0.82-1.10)	0.86	(0.74-0.99)
問 4.3 植物油を使った料理は食べますか								
毎日食べる	396	4,834.0	56,786,317	11,747	1.13	(0.95-1.34)	1.00	(0.83-1.19)
週 5～6 回	883	11,052.6	130,001,612	11,762	1.16	(1.03-1.30)	1.03	(0.91-1.16)
週 3～4 回	3,959	49,130.7	498,060,478	10,137	1.08	(1.02-1.16)	1.01	(0.94-1.07)
週 1～2 回	12,489	156,874.7	1,484,060,703	9,460	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	1,101	13,897.3	146,751,816	10,560	1.11	(0.99-1.23)	1.10	(0.99-1.23)
問 4.4 牛乳または乳製品は食べますか								
毎日食べる	8,327	105,301.3	1,051,427,850	9,985	0.91	(0.85-0.98)	0.99	(0.92-1.07)
週 5～6 回	2,636	32,918.9	305,574,146	9,283	0.91	(0.83-0.99)	0.97	(0.88-1.06)
週 3～4 回	3,457	43,301.6	417,827,331	9,649	0.95	(0.87-1.03)	1.01	(0.93-1.10)
週 1～2 回	3,435	42,040.5	403,645,100	9,601	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	973	12,227.0	137,186,499	11,220	1.09	(0.96-1.23)	0.95	(0.83-1.08)
問 4.5 大豆製品は食べますか								
毎日食べる	7,115	91,097.7	931,558,519	10,226	0.88	(0.81-0.96)	0.94	(0.85-1.04)
週 5～6 回	4,385	54,713.1	518,556,520	9,478	0.86	(0.79-0.95)	0.92	(0.83-1.01)
週 3～4 回	5,134	63,609.4	614,454,623	9,660	0.92	(0.84-1.01)	0.93	(0.85-1.02)
週 1～2 回	2,122	25,509.3	243,345,806	9,539	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	72	859.9	7,745,458	9,007	1.01	(0.66-1.56)	1.00	(0.65-1.54)

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	93,260.8	930,564,052	9,978	0.84	(0.78-0.91)	0.93	(0.85-1.01)
週 5～6 回	3,523	44,532.8	430,908,965	9,676	0.88	(0.81-0.96)	0.97	(0.89-1.07)
週 3～4 回	4,544	56,234.6	564,545,774	10,039	0.94	(0.87-1.03)	1.02	(0.94-1.11)
週 1～2 回	3,098	37,161.1	350,136,432	9,422	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	403	4,600.2	39,505,703	8,588	1.12	(0.93-1.36)	0.86	(0.70-1.05)
問 5 みそ汁は飲みますか								
1 日 3 杯以上	841	10,841.2	120,039,025	11,072	1.12	(0.98-1.28)	1.11	(0.97-1.28)
1 日 2 杯	5,466	69,311.7	741,318,932	10,695	1.10	(1.02-1.19)	1.10	(1.02-1.20)
1 日 1 杯	7,588	95,583.5	913,695,478	9,559	0.99	(0.92-1.07)	0.98	(0.91-1.06)
週 1～6 杯	3,077	37,432.8	336,733,049	8,996	1	(ref.)	1	(ref.)
あまり飲まない	1,856	22,620.1	203,874,442	9,013	1.01	(0.91-1.12)	0.94	(0.85-1.05)
問 6 卵は食べますか								
1 日 2 個以上	80	953.1	13,694,151	14,368	1.20	(0.82-1.74)	1.09	(0.75-1.58)
1 日 1 個	3,129	38,772.4	422,521,500	10,897	1.09	(1.01-1.17)	1.08	(1.00-1.16)
週に 3～6 個	7,439	93,049.3	851,589,544	9,152	0.93	(0.87-0.98)	0.96	(0.91-1.02)
週に 1～2 個	6,560	82,566.3	823,995,495	9,980	1	(ref.)	1	(ref.)
あまり食べない	1,620	20,448.2	203,860,236	9,970	0.98	(0.89-1.08)	0.99	(0.90-1.10)
問 7 野菜は食べますか								
1 日 3 回以上	4,073	52,844.9	555,677,268	10,515	0.93	(0.85-1.02)	1.02	(0.92-1.12)
1 日 2 回	7,087	89,829.9	906,455,008	10,091	0.95	(0.87-1.04)	1.06	(0.96-1.16)
1 日 1 回	4,917	60,302.9	547,448,086	9,078	0.95	(0.86-1.04)	1.02	(0.93-1.11)
週 1～6 回	2,233	26,608.9	238,418,985	8,960	1	(ref.)	1	(ref.)
あまり食べない	518	6,202.7	67,661,579	10,908	1.20	(1.01-1.42)	1.14	(0.96-1.35)
問 8 ついついお腹いっぱい食べるほうで す か								
はい	10,434	130,234.9	1,247,473,676	9,579	0.99	(0.95-1.05)	0.95	(0.90-1.00)
いいえ	8,394	105,554.4	1,068,187,250	10,120	1	(ref.)	1	(ref.)
問 9 食べる速さはどうですか								
かなり速い	675	8,325.1	80,586,049	9,680	1.15	(1.00-1.32)	1.04	(0.91-1.20)
やや速い	5,351	66,208.0	633,767,654	9,572	1.04	(0.98-1.10)	1.03	(0.97-1.09)
ふつう	10,881	137,130.6	1,374,500,540	10,023	1	(ref.)	1	(ref.)
やや遅い	1,750	22,051.1	202,917,777	9,202	0.92	(0.84-1.00)	0.90	(0.83-0.99)
かなり遅い	171	2,074.6	23,888,906	11,515	1.23	(0.95-1.59)	1.09	(0.84-1.42)
問 10 あなたは週に何日位お酒を飲みま すか								
毎日	895	10,803.9	114,422,007	10,591	1.32	(1.17-1.49)	1.09	(0.96-1.24)
週 5～6 日	602	7,297.0	62,127,089	8,514	1.06	(0.92-1.23)	0.97	(0.84-1.13)
週 3～4 日	911	11,132.7	89,451,156	8,035	0.82	(0.73-0.93)	0.84	(0.75-0.96)
週 1～2 日	1,253	15,597.9	139,980,968	8,974	0.94	(0.85-1.04)	0.94	(0.85-1.05)
月に 1～3 日	1,665	20,649.6	190,517,681	9,226	0.97	(0.88-1.06)	0.99	(0.91-1.09)
やめた(1 年以上やめている)	170	1,972.0	24,653,913	12,502	1.61	(1.25-2.08)	1.39	(1.08-1.80)
ほとんど飲まない(飲めない)	13,332	168,336.3	1,694,508,112	10,066	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	11,285.8	136,764,791	12,118	1.76	(1.57-1.97)	1.57	(1.40-1.77)
ときどき吸ってる	158	1,830.0	27,719,726	15,147	1.86	(1.43-2.41)	1.72	(1.32-2.23)
今は(この 1 ヶ月間未満)吸っていない	167	1,965.2	21,328,403	10,853	1.28	(0.97-1.68)	1.08	(0.81-1.43)
今は(この 1 ヶ月間以上)吸っていない	598	6,658.8	66,865,494	10,042	1.49	(1.29-1.73)	1.39	(1.20-1.62)
まったく吸ったことがない	16,885	214,049.6	2,062,982,512	9,638	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	17,840.7	171,333,269	9,604	0.79	(0.71-0.88)	0.92	(0.83-1.02)
5~6 時間	2,027	26,302.1	256,753,002	9,762	0.80	(0.73-0.88)	0.92	(0.84-1.01)
3~4 時間	3,863	49,308.1	487,729,376	9,891	0.87	(0.81-0.93)	0.97	(0.90-1.04)
1~2 時間	4,225	52,599.1	518,470,688	9,857	0.89	(0.83-0.95)	0.96	(0.89-1.02)
ほとんどしない	7,329	89,739.5	881,374,591	9,821	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	70,417.9	665,383,445	9,449	0.77	(0.68-0.86)	0.90	(0.80-1.02)
1 時間以上~2 時間未満	4,777	60,375.4	585,397,623	9,696	0.75	(0.66-0.85)	0.88	(0.78-1.00)
30 分以上~1 時間未満	5,045	63,607.5	609,381,641	9,580	0.76	(0.68-0.86)	0.88	(0.77-0.99)
30 分位	2,407	29,649.3	329,122,536	11,101	0.91	(0.80-1.03)	1.00	(0.88-1.14)
ほとんどしない	1,003	11,739.3	126,375,681	10,765	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	529.6	17,180,345	32,443	4.36	(3.00-6.35)	3.57	(2.41-5.31)
9 時間位	422	5,328.3	70,951,443	13,316	1.10	(0.93-1.31)	1.05	(0.89-1.24)
8 時間位	3,213	40,749.9	448,126,161	10,997	1	(ref.)	1	(ref.)
7 時間位	6,563	82,493.8	772,408,344	9,363	0.89	(0.83-0.96)	0.94	(0.87-1.01)
6 時間位	6,209	77,746.1	712,830,134	9,169	0.91	(0.85-0.98)	0.94	(0.87-1.02)
5 時間位	2,205	26,911.6	275,307,866	10,230	1.03	(0.94-1.13)	1.01	(0.91-1.12)
4 時間以下	169	2,030.1	18,856,633	9,288	0.95	(0.72-1.25)	0.92	(0.69-1.23)
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	64,080.3	662,012,246	10,331	1	(ref.)	1	(ref.)
まあまあとれている	11,686	146,633.6	1,403,555,803	9,572	0.98	(0.93-1.04)	0.98	(0.92-1.04)
あまりとれていない	2,023	24,571.8	244,208,983	9,939	1.16	(1.06-1.27)	1.05	(0.94-1.17)
全くとれていない	43	503.6	5,883,894	11,684	1.41	(0.84-2.37)	0.97	(0.57-1.66)
問 18 いびきをかきますか								
毎日	1,186	14,912.4	162,789,669	10,916	1.29	(1.16-1.44)	1.12	(1.00-1.26)
ときどき	7,577	94,653.4	911,476,184	9,630	1.03	(0.97-1.09)	0.97	(0.91-1.03)
ほとんどかかない	6,146	77,083.3	748,440,302	9,710	1	(ref.)	1	(ref.)
わからない	3,919	49,140.4	492,954,771	10,032	1.01	(0.94-1.08)	0.94	(0.88-1.01)
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	1,669.3	17,655,173	10,576	1.08	(0.80-1.47)	0.83	(0.61-1.13)
ときどき言われる	283	3,497.1	44,058,265	12,599	1.38	(1.13-1.68)	1.14	(0.93-1.40)
たまに言われる	888	11,108.0	118,518,686	10,670	1.12	(1.00-1.26)	0.96	(0.85-1.09)
言われたことがない	17,525	219,514.9	2,135,428,802	9,728	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	115,517.5	1,113,562,334	9,640	0.90	(0.81-0.99)	0.97	(0.88-1.08)
週に1~5 回程度	7,593	95,363.2	925,334,013	9,703	0.91	(0.82-1.00)	0.98	(0.89-1.08)
月に1~3 回程度	1,494	18,688.9	193,077,325	10,331	1	(ref.)	1	(ref.)
ほとんどない	499	6,219.8	83,687,254	13,455	1.42	(1.20-1.69)	1.20	(1.01-1.43)
問 21 仕事上または生活上「ストレス」を感じるがありますか								
大いにある	997	11,708.1	113,957,517	9,733	1.27	(1.12-1.45)	0.97	(0.84-1.13)
かなりある	2,907	35,229.3	327,659,865	9,301	1.11	(1.02-1.21)	0.99	(0.89-1.09)
少しある	11,402	143,716.9	1,377,009,399	9,581	0.99	(0.93-1.06)	0.98	(0.91-1.05)
ほとんどない	3,522	45,135.1	497,034,145	11,012	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、 何が起こっても気が晴れないように 感じましたか								
いつも	212	2,407.4	28,568,906	11,867	1.55	(1.22-1.97)	0.71	(0.53-0.94)
たいてい	367	4,339.0	41,218,049	9,499	1.25	(1.04-1.52)	0.92	(0.74-1.15)
ときどき	3,067	37,650.4	391,278,474	10,392	1.24	(1.15-1.34)	1.07	(0.97-1.17)
少しだけ	7,472	93,379.6	900,625,467	9,645	1.07	(1.01-1.13)	1.02	(0.96-1.09)
まったくない	7,710	98,013.0	953,970,030	9,733	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	2,205.3	44,997,267	20,404	2.67	(2.14-3.34)	1.59	(1.23-2.07)
たいてい	419	5,055.3	56,632,132	11,203	1.41	(1.19-1.68)	1.14	(0.93-1.38)
ときどき	3,072	37,832.8	399,990,976	10,573	1.27	(1.18-1.37)	1.09	(0.99-1.19)
少しだけ	8,513	106,455.8	1,042,501,212	9,793	1.12	(1.06-1.19)	1.07	(1.00-1.14)
まったくない	6,634	84,240.2	771,539,339	9,159	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	26,122.1	278,224,614	10,651	1	(ref.)	1	(ref.)
感じている	11,934	150,152.2	1,435,852,933	9,563	0.97	(0.90-1.06)	0.96	(0.88-1.04)
あまり感じていない	4,620	57,084.0	570,133,145	9,988	1.12	(1.02-1.23)	0.98	(0.89-1.09)
全く感じていない	202	2,431.0	31,450,234	12,937	1.62	(1.27-2.07)	0.98	(0.75-1.28)
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	14,370	180,211.6	1,713,582,416	9,509	1	(ref.)	1	(ref.)
週 5～6 回	1,632	20,496.0	218,303,465	10,651	1.00	(0.91-1.09)	0.99	(0.91-1.09)
週 3～4 回	1,673	20,994.2	230,643,454	10,986	1.06	(0.97-1.16)	1.00	(0.91-1.09)
週 1～2 回	851	10,487.3	103,560,786	9,875	1.07	(0.94-1.21)	0.88	(0.77-1.00)
あまりない	302	3,600.3	49,570,805	13,769	1.76	(1.45-2.12)	1.14	(0.92-1.41)
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	60,818.3	590,193,480	9,704	1	(ref.)	1	(ref.)
思う	12,431	156,283.0	1,527,269,483	9,772	1.02	(0.96-1.08)	1.00	(0.94-1.06)
あまり思わない	1,400	17,311.2	177,385,787	10,247	1.11	(1.00-1.23)	0.95	(0.85-1.07)
全く思わない	114	1,376.8	20,812,176	15,116	2.29	(1.71-3.06)	1.15	(0.83-1.60)
問 27 ボランティアをしていますか								
している	3,434	44,271.7	452,807,160	10,228	0.95	(0.89-1.01)	1.04	(0.97-1.11)
していない	15,394	191,517.6	1,862,853,766	9,727	1	(ref.)	1	(ref.)
尿タンパク								
－	18,635	233,420.9	2,267,213,605	9,713	1	(ref.)	1	(ref.)
＋	144	1,787.4	33,041,599	18,485	1.76	(1.37-2.27)	1.35	(1.04-1.74)
2＋	39	480.8	8,715,298	18,128	1.85	(1.13-3.01)	1.00	(0.63-1.59)
3＋	10	100.2	6,690,424	66,745	7.02	(3.29-15.01)	6.98	(3.24-15.04)
糖代謝								
正常型	16,001	199,856.9	1,847,473,732	9,244	1	(ref.)	1	(ref.)
境界型	1,665	21,310.2	239,986,989	11,262	1.09	(1.00-1.18)	1.06	(0.97-1.15)
糖尿病型または治療中	1,162	14,622.3	228,200,205	15,606	1.55	(1.41-1.70)	1.31	(1.19-1.45)
血圧								
正常	9,540	117,057.8	911,620,292	7,788	1	(ref.)	1	(ref.)
正常高値	2,644	33,590.2	307,024,221	9,140	1.01	(0.93-1.09)	1.02	(0.94-1.10)
高血圧または治療中	6,644	85,141.3	1,097,016,413	12,885	1.33	(1.25-1.40)	1.23	(1.16-1.30)

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	7,962.9	95,455,962	11,988	1.31	(1.14-1.50)	1.21	(1.06-1.40)
80~119	5,735	70,418.5	693,679,872	9,851	1	(ref.)	1	(ref.)
120~139	4,253	53,358.6	477,822,349	8,955	0.84	(0.78-0.90)	0.88	(0.82-0.94)
≥140または治療中	8,162	104,049.3	1,048,702,743	10,079	0.88	(0.83-0.94)	0.88	(0.83-0.93)
BMI								
<18.5	1,150	14,002.0	141,955,899	10,138	1.27	(1.15-1.42)	1.22	(1.09-1.36)
18.5~24.9	13,200	165,539.7	1,454,788,699	8,788	1	(ref.)	1	(ref.)
≥25.0	4,478	56,247.6	718,916,328	12,781	1.37	(1.29-1.45)	1.24	(1.17-1.32)

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	38,358.5	916,624,894	23,896	1 (ref.)	1 (ref.)
まあよい	11,343	140,842.7	3,922,740,314	27,852	1.18 (1.15-1.22)	1.14 (1.10-1.18)
あまりよくない	1,144	13,672.5	520,473,446	38,067	1.62 (1.54-1.71)	1.47 (1.39-1.55)
よくない	94	1,019.1	43,172,116	42,363	2.24 (1.92-2.62)	1.97 (1.69-2.30)
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	92,949.9	2,784,658,287	29,959	1.00 (1.00-1.00)	1 (ref.)
現在は実行していない	5,047	62,297.6	1,697,556,994	27,249	0.97 (0.95-1.00)	0.98 (0.95-1.01)
実行したことはない	3,179	38,645.5	920,795,489	23,827	0.91 (0.88-0.94)	0.95 (0.92-0.99)
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	133,381.8	3,881,797,709	29,103	1 (ref.)	1 (ref.)
現在は実行していない	3,056	37,393.4	980,125,082	26,211	1.00 (0.96-1.03)	1.01 (0.97-1.04)
実行したことはない	1,903	23,117.7	541,087,979	23,406	0.95 (0.92-0.99)	0.99 (0.94-1.04)
問 4.1 魚は食べますか						
毎日食べる	1,912	24,001.0	718,682,586	29,944	0.98 (0.94-1.03)	0.98 (0.93-1.02)
週 5～6 回	2,313	28,800.5	841,230,836	29,209	1.01 (0.97-1.05)	1.02 (0.98-1.06)
週 3～4 回	6,857	85,214.6	2,423,862,217	28,444	1.01 (0.98-1.04)	1.02 (0.99-1.06)
週 1～2 回	4,450	54,309.0	1,370,708,564	25,239	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	135	1,567.9	48,526,567	30,950	1.45 (1.26-1.66)	1.39 (1.22-1.59)
問 4.2 肉は食べますか						
毎日食べる	439	5,449.9	148,079,212	27,171	0.96 (0.89-1.04)	0.98 (0.90-1.06)
週 5～6 回	1,152	13,912.2	360,707,626	25,927	0.94 (0.89-0.99)	0.98 (0.93-1.03)
週 3～4 回	5,936	73,352.1	1,966,180,730	26,805	0.96 (0.93-0.98)	0.99 (0.96-1.02)
週 1～2 回	7,747	96,421.8	2,795,276,677	28,990	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	393	4,756.9	132,766,525	27,910	0.98 (0.90-1.06)	0.93 (0.86-1.01)
問 4.3 植物油を使った料理は食べますか						
毎日食べる	327	3,971.4	111,567,202	28,093	0.93 (0.86-1.02)	0.96 (0.87-1.04)
週 5～6 回	809	9,717.8	262,714,261	27,034	0.93 (0.88-0.99)	0.95 (0.90-1.01)
週 3～4 回	3,842	47,417.6	1,259,556,624	26,563	0.96 (0.93-0.99)	0.96 (0.93-0.99)
週 1～2 回	10,019	124,524.7	3,515,135,053	28,228	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	670	8,261.4	254,037,630	30,750	1.05 (0.98-1.11)	1.02 (0.96-1.09)
問 4.4 牛乳または乳製品は食べますか						
毎日食べる	5,126	64,123.8	1,931,416,179	30,120	1.03 (0.99-1.06)	1.06 (1.03-1.10)
週 5～6 回	1,650	20,507.1	601,301,177	29,322	1.04 (1.00-1.09)	1.08 (1.04-1.13)
週 3～4 回	2,647	32,655.1	907,275,394	27,784	1.03 (1.00-1.08)	1.06 (1.02-1.10)
週 1～2 回	4,427	54,314.7	1,399,487,413	25,766	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	1,817	22,292.3	563,530,607	25,279	0.93 (0.89-0.97)	0.92 (0.89-0.96)
問 4.5 大豆製品は食べますか						
毎日食べる	4,636	58,130.8	1,748,481,544	30,078	0.98 (0.94-1.02)	0.98 (0.94-1.02)
週 5～6 回	2,955	36,855.2	1,029,059,490	27,922	0.97 (0.93-1.01)	0.95 (0.91-0.99)
週 3～4 回	4,944	61,240.2	1,639,148,602	26,766	0.97 (0.94-1.01)	0.96 (0.92-0.99)
週 1～2 回	3,028	36,446.2	955,755,752	26,224	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	104	1,220.6	30,565,382	25,042	0.98 (0.84-1.15)	0.92 (0.79-1.08)

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	46,215.9	1,424,050,761	30,813	1.03	(1.00-1.07)	1.03	(0.99-1.07)
週 5～6 回	2,394	29,973.5	882,625,254	29,447	1.04	(1.00-1.08)	1.03	(0.99-1.07)
週 3～4 回	4,092	50,753.5	1,431,294,117	28,201	1.05	(1.01-1.08)	1.05	(1.02-1.09)
週 1～2 回	4,630	56,518.0	1,417,567,636	25,082	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	872	10,432.0	247,473,002	23,722	1.06	(1.00-1.12)	1.04	(0.99-1.11)
問 5 みそ汁は飲みますか								
1 日 3 杯以上	1,288	16,109.4	418,919,494	26,005	0.96	(0.91-1.01)	1.03	(0.98-1.09)
1 日 2 杯	5,154	64,265.7	1,854,006,634	28,849	1.07	(1.03-1.11)	1.10	(1.06-1.14)
1 日 1 杯	5,634	69,547.2	2,006,086,637	28,845	1.07	(1.03-1.11)	1.07	(1.03-1.11)
週 1～6 杯	2,349	29,041.2	738,112,867	25,416	1	(ref.)	1	(ref.)
あまり飲まない	1,242	14,929.4	385,885,138	25,847	1.06	(1.01-1.12)	1.05	(0.99-1.11)
問 6 卵は食べますか								
1 日 2 個以上	175	2,062.8	49,830,020	24,157	0.91	(0.81-1.03)	0.93	(0.82-1.04)
1 日 1 個	3,074	37,670.2	1,043,109,537	27,691	0.96	(0.93-0.99)	0.96	(0.93-0.99)
週に 3～6 個	5,769	71,620.3	1,949,304,459	27,217	0.97	(0.95-1.00)	0.97	(0.94-1.00)
週に 1～2 個	5,530	68,720.9	1,960,837,399	28,533	1	(ref.)	1	(ref.)
あまり食べない	1,119	13,818.8	399,929,355	28,941	1.05	(0.99-1.10)	1.07	(1.01-1.12)
問 7 野菜は食べますか								
1 日 3 回以上	2,093	26,290.2	779,874,025	29,664	0.97	(0.93-1.01)	0.98	(0.94-1.03)
1 日 2 回	4,649	58,214.6	1,684,617,149	28,938	0.95	(0.92-0.98)	0.94	(0.91-0.98)
1 日 1 回	4,957	61,325.2	1,650,294,604	26,911	0.95	(0.92-0.99)	0.96	(0.92-0.99)
週 1～6 回	3,159	38,255.4	1,014,974,788	26,532	1	(ref.)	1	(ref.)
あまり食べない	809	9,807.5	273,250,204	27,861	1.07	(1.00-1.13)	1.03	(0.97-1.09)
問 8 ついついお腹いっぱい食べるほうですか								
はい	7,737	95,896.9	2,586,677,392	26,974	0.99	(0.97-1.02)	0.99	(0.97-1.02)
いいえ	7,930	97,996.0	2,816,333,378	28,739	1	(ref.)	1	(ref.)
問 9 食べる速さはどうですか								
かなり速い	1,156	14,155.4	414,016,209	29,248	1.17	(1.12-1.23)	1.15	(1.09-1.20)
やや速い	5,718	71,000.8	1,955,657,664	27,544	1.06	(1.03-1.09)	1.03	(1.00-1.06)
ふつう	7,287	90,528.7	2,523,960,727	27,880	1	(ref.)	1	(ref.)
やや遅い	1,327	16,099.3	453,410,813	28,163	0.99	(0.94-1.03)	1.00	(0.96-1.05)
かなり遅い	179	2,108.7	55,965,357	26,540	0.91	(0.81-1.03)	0.90	(0.80-1.00)
問 10 あなたは週に何日位お酒を飲みますか								
毎日	5,862	72,810.7	1,951,096,757	26,797	0.94	(0.91-0.97)	0.93	(0.90-0.97)
週 5～6 日	1,973	24,563.5	707,400,394	28,799	0.99	(0.94-1.03)	0.96	(0.92-1.00)
週 3～4 日	1,432	18,017.1	494,127,320	27,425	0.96	(0.91-1.00)	0.94	(0.90-0.98)
週 1～2 日	1,185	14,537.7	393,136,681	27,043	0.96	(0.91-1.01)	0.94	(0.89-0.98)
月に 1～3 日	1,103	13,649.1	372,267,343	27,274	1.00	(0.95-1.05)	0.97	(0.93-1.02)
やめた(1 年以上やめている)	469	5,352.3	200,738,654	37,505	1.32	(1.23-1.42)	1.21	(1.13-1.30)
ほとんど飲まない(飲めない)	3,643	44,962.5	1,284,243,621	28,563	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	53,559.2	1,335,076,888	24,927	1.02	(0.99-1.05)	1.05	(1.02-1.08)
ときどき吸って	284	3,397.1	98,237,471	28,918	1.07	(0.97-1.17)	1.04	(0.95-1.14)
今は(この1ヶ月間未満)吸っていない	424	5,321.9	150,726,805	28,322	0.98	(0.91-1.06)	0.97	(0.90-1.05)
今は(この1ヶ月間以上)吸っていない	2,242	27,644.2	799,325,117	28,915	1.08	(1.04-1.12)	1.06	(1.03-1.10)
まったく吸ったことがない	8,246	103,970.6	3,019,644,489	29,043	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	24,135.9	764,847,102	31,689	1.04	(1.00-1.09)	1.07	(1.02-1.11)
5～6 時間	1,955	24,613.3	769,825,697	31,277	1.06	(1.01-1.10)	1.05	(1.00-1.09)
3～4 時間	2,710	34,030.4	1,005,693,285	29,553	1.04	(1.01-1.08)	1.05	(1.01-1.09)
1～2 時間	3,075	37,708.0	1,072,942,387	28,454	1.04	(1.01-1.08)	1.04	(1.00-1.07)
ほとんどしない	6,022	73,405.4	1,789,702,299	24,381	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	49,608.5	1,336,683,434	26,945	1.05	(0.99-1.11)	1.10	(1.04-1.16)
1 時間以上～2 時間未満	4,231	53,007.3	1,553,852,069	29,314	1.09	(1.03-1.15)	1.09	(1.03-1.15)
30 分以上～1 時間未満	4,239	52,318.8	1,502,598,879	28,720	1.11	(1.05-1.17)	1.10	(1.04-1.16)
30 分位	2,151	26,277.1	717,794,603	27,316	1.11	(1.05-1.18)	1.10	(1.04-1.16)
ほとんどしない	1,062	12,681.1	292,081,785	23,033	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	1,900.5	56,889,572	29,935	1.00	(0.88-1.13)	0.97	(0.86-1.09)
9 時間位	1,004	12,367.2	391,266,626	31,638	1.04	(0.99-1.10)	1.03	(0.98-1.08)
8 時間位	4,215	52,296.8	1,479,513,643	28,291	1	(ref.)	1	(ref.)
7 時間位	5,316	66,359.4	1,849,550,247	27,872	1.01	(0.98-1.05)	1.01	(0.98-1.04)
6 時間位	3,742	45,962.6	1,209,187,183	26,308	0.97	(0.93-1.00)	0.95	(0.91-0.98)
5 時間位	1,124	13,678.7	375,956,979	27,485	1.00	(0.95-1.05)	0.97	(0.92-1.02)
4 時間以下	112	1,327.8	40,646,520	30,612	1.15	(0.99-1.33)	0.98	(0.84-1.13)
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	69,766.0	1,957,486,924	28,058	1	(ref.)	1	(ref.)
まあまあとれている	8,740	108,479.0	3,022,984,269	27,867	1.03	(1.01-1.06)	1.01	(0.98-1.04)
あまりとれていない	1,265	15,384.4	415,283,200	26,994	1.07	(1.02-1.13)	1.00	(0.95-1.06)
全くとれていない	25	263.4	7,256,377	27,545	1.18	(0.86-1.62)	1.05	(0.76-1.44)
問 18 いびきをかきますか								
毎日	2,997	37,001.1	1,054,516,955	28,500	1.15	(1.10-1.19)	1.02	(0.98-1.07)
ときどき	7,545	93,300.5	2,626,707,422	28,153	1.06	(1.03-1.09)	1.02	(0.99-1.05)
ほとんどかかない	3,378	42,050.8	1,129,051,817	26,850	1	(ref.)	1	(ref.)
わからない	1,747	21,540.6	592,734,576	27,517	1.03	(0.98-1.08)	0.99	(0.95-1.04)
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	8,571.6	258,560,714	30,165	1.21	(1.14-1.28)	1.09	(1.03-1.17)
ときどき言われる	1,244	15,418.1	455,698,062	29,556	1.14	(1.08-1.19)	1.04	(0.99-1.09)
たまに言われる	2,709	33,359.2	991,383,824	29,718	1.08	(1.04-1.11)	1.03	(1.00-1.07)
言われたことがない	11,009	136,544.1	3,697,368,170	27,078	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	68,683.8	1,914,610,563	27,876	0.96	(0.93-1.00)	0.98	(0.95-1.02)
週に 1～5 回程度	6,815	84,523.2	2,342,044,152	27,709	0.97	(0.93-1.01)	0.98	(0.94-1.01)
月に 1～3 回程度	2,408	29,601.2	818,294,674	27,644	1	(ref.)	1	(ref.)
ほとんどない	900	11,084.7	328,061,381	29,596	1.10	(1.03-1.17)	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	6,384.2	162,841,534	25,507	1.18	(1.09-1.27)	1.01	(0.93-1.09)
かなりある	1,863	22,376.2	540,876,888	24,172	1.04	(0.99-1.09)	0.95	(0.91-1.00)
少しある	9,119	113,262.6	3,143,572,936	27,755	1.03	(1.00-1.06)	0.98	(0.95-1.01)
ほとんどない	4,134	51,869.9	1,555,719,412	29,993	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 が起こっても気が晴れないように感じ ましたか								
いつも	121	1,396.8	38,910,745	27,857	1.25	(1.09-1.45)	0.93	(0.79-1.09)
たいてい	246	2,776.3	71,034,462	25,586	1.15	(1.03-1.27)	0.93	(0.83-1.04)
ときどき	2,061	24,856.5	682,894,532	27,473	1.09	(1.05-1.14)	1.01	(0.97-1.06)
少しだけ	6,107	75,466.2	2,118,908,356	28,078	1.07	(1.04-1.10)	1.04	(1.01-1.07)
まったくない	7,132	89,397.1	2,491,262,675	27,867	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	161	1,842.4	55,910,121	30,347	1.35	(1.19-1.53)	1.15	(1.01-1.32)
たいてい	297	3,447.5	100,132,477	29,045	1.22	(1.11-1.34)	1.06	(0.96-1.17)
ときどき	2,245	27,261.8	798,738,572	29,299	1.16	(1.12-1.21)	1.08	(1.03-1.13)
少しだけ	6,636	82,122.6	2,274,526,750	27,697	1.06	(1.03-1.09)	1.03	(1.00-1.06)
まったくない	6,328	79,218.7	2,173,702,850	27,439	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	24,415.3	694,215,936	28,434	1	(ref.)	1	(ref.)
感じている	9,436	117,506.6	3,288,654,265	27,987	1.02	(0.98-1.05)	0.97	(0.93-1.01)
あまり感じていない	4,048	49,485.2	1,350,170,853	27,284	1.07	(1.03-1.12)	0.99	(0.95-1.04)
全く感じていない	214	2,485.9	69,969,716	28,147	1.22	(1.09-1.37)	1.14	(1.02-1.28)
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	10,950	136,251.1	3,760,364,580	27,599	1	(ref.)	1	(ref.)
週 5～6 回	1,541	19,059.2	546,543,546	28,676	1.03	(0.98-1.07)	1.03	(0.99-1.08)
週 3～4 回	1,648	20,184.5	603,836,701	29,916	1.05	(1.01-1.09)	1.03	(0.99-1.07)
週 1～2 回	1,057	12,828.9	346,705,967	27,025	0.98	(0.93-1.03)	0.94	(0.89-0.99)
あまりない	471	5,569.2	145,559,976	26,137	1.06	(0.98-1.14)	0.97	(0.89-1.04)
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	33,545.8	958,513,321	28,573	1	(ref.)	1	(ref.)
思う	10,376	128,747.3	3,605,883,469	28,007	0.99	(0.95-1.02)	0.96	(0.93-1.00)
あまり思わない	2,361	28,941.5	769,286,973	26,581	0.95	(0.91-1.00)	0.90	(0.86-0.94)
全く思わない	218	2,658.3	69,327,007	26,080	0.98	(0.88-1.10)	0.92	(0.82-1.02)
問 27 ボランティアをしていますか								
している	3,536	44,225.3	1,307,086,409	29,555	1.00	(0.97-1.03)	0.99	(0.96-1.02)
していない	12,131	149,667.7	4,095,924,361	27,367	1	(ref.)	1	(ref.)
尿タンパク								
－	15,201	188,432.2	5,127,524,201	27,212	1	(ref.)	1	(ref.)
＋	328	3,916.8	173,457,389	44,286	1.56	(1.43-1.69)	1.29	(1.19-1.40)
2＋	105	1,188.6	68,418,965	57,561	2.05	(1.78-2.36)	1.60	(1.39-1.83)
3＋	33	355.4	33,610,215	94,579	2.86	(2.25-3.65)	2.31	(1.84-2.92)
糖代謝								
正常型	12,207	151,203.9	3,769,134,902	24,928	1	(ref.)	1	(ref.)
境界型	1,484	18,524.1	595,361,247	32,140	1.21	(1.17-1.27)	1.16	(1.12-1.21)
糖尿病型または治療中	1,976	24,164.9	1,038,514,621	42,976	1.64	(1.58-1.70)	1.48	(1.43-1.53)
血圧								
正常	6,303	77,528.9	1,753,055,358	22,612	1	(ref.)	1	(ref.)
正常高値	2,438	30,313.9	754,838,174	24,901	1.03	(0.99-1.07)	1.03	(1.00-1.07)
高血圧または治療中	6,926	86,050.1	2,895,117,238	33,645	1.31	(1.27-1.34)	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	1,355	16,110.8	525,828,995	32,638	1.24	(1.18-1.30)	1.19	(1.14-1.25)
80～119	6,468	80,210.9	2,203,348,155	27,469	1	(ref.)	1	(ref.)
120～139	3,522	43,810.5	1,149,069,608	26,228	0.96	(0.93-0.99)	0.97	(0.94-1.00)
≥140または治療中	4,322	53,760.7	1,524,764,012	28,362	1.06	(1.03-1.09)	1.02	(0.99-1.05)
BMI								
<18. 5	419	4,882.7	128,454,126	26,308	0.98	(0.90-1.06)	1.00	(0.92-1.08)
18. 5～24. 9	10,366	128,944.8	3,447,208,997	26,734	1	(ref.)	1	(ref.)
≥25. 0	4,882	60,065.5	1,827,347,647	30,423	1.18	(1.15-1.21)	1.09	(1.06-1.12)

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

(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	40,035.3	844,460,667	21,093	1 (ref.)	1 (ref.)
まあよい	14,073	176,546.8	4,405,166,035	24,952	1.20 (1.17-1.24)	1.16 (1.13-1.20)
あまりよくない	1,469	18,170.9	614,686,146	33,828	1.67 (1.59-1.75)	1.53 (1.46-1.61)
よくない	92	1,036.4	46,519,787	44,885	2.32 (2.00-2.68)	1.95 (1.68-2.26)
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	13,619	172,794.2	4,482,665,407	25,942	1.00 (1.00-1.00)	1 (ref.)
現在は実行していない	3,735	45,584.9	1,049,033,766	23,013	0.96 (0.93-0.98)	0.98 (0.95-1.00)
実行したことはない	1,474	17,410.2	379,133,462	21,776	0.98 (0.94-1.02)	0.99 (0.94-1.03)
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	15,620	196,886.8	5,024,857,052	25,522	1 (ref.)	1 (ref.)
現在は実行していない	2,400	29,115.3	668,324,321	22,954	0.99 (0.96-1.02)	0.97 (0.93-1.00)
実行したことはない	808	9,787.3	217,651,262	22,238	1.02 (0.96-1.07)	0.96 (0.90-1.02)
問 4.1 魚は食べますか						
毎日食べる	2,193	28,321.7	766,935,632	27,079	0.98 (0.94-1.02)	0.99 (0.95-1.03)
週 5～6 回	3,170	40,668.9	1,082,716,163	26,623	1.01 (0.97-1.04)	1.03 (0.99-1.07)
週 3～4 回	8,705	109,769.8	2,738,420,439	24,947	0.97 (0.94-1.00)	1.00 (0.97-1.03)
週 1～2 回	4,635	55,643.7	1,294,844,246	23,270	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	125	1,385.2	27,916,155	20,154	0.99 (0.86-1.13)	0.94 (0.82-1.08)
問 4.2 肉は食べますか						
毎日食べる	555	6,936.4	177,416,962	25,578	0.95 (0.89-1.01)	0.96 (0.90-1.03)
週 5～6 回	1,632	20,012.5	473,294,056	23,650	0.91 (0.88-0.95)	0.91 (0.88-0.95)
週 3～4 回	8,188	102,448.1	2,474,347,721	24,152	0.94 (0.92-0.96)	0.95 (0.93-0.98)
週 1～2 回	7,798	98,224.7	2,588,015,442	26,348	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	655	8,167.6	197,758,454	24,213	0.94 (0.89-1.00)	0.92 (0.86-0.97)
問 4.3 植物油を使った料理は食べますか						
毎日食べる	396	4,834.0	116,577,182	24,116	0.91 (0.84-0.98)	0.91 (0.85-0.99)
週 5～6 回	883	11,052.6	313,282,540	28,345	1.12 (1.06-1.17)	1.04 (0.99-1.10)
週 3～4 回	3,959	49,130.7	1,180,326,209	24,024	0.97 (0.95-1.00)	0.97 (0.94-0.99)
週 1～2 回	12,489	156,874.7	3,923,716,052	25,012	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	1,101	13,897.3	376,930,652	27,123	1.05 (1.00-1.10)	1.03 (0.98-1.08)
問 4.4 牛乳または乳製品は食べますか						
毎日食べる	8,327	105,301.3	2,737,136,680	25,993	0.98 (0.95-1.01)	1.01 (0.98-1.05)
週 5～6 回	2,636	32,918.9	818,604,937	24,867	0.97 (0.93-1.01)	0.99 (0.95-1.03)
週 3～4 回	3,457	43,301.6	1,033,532,531	23,868	0.94 (0.91-0.98)	0.97 (0.93-1.00)
週 1～2 回	3,435	42,040.5	1,019,867,630	24,259	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	973	12,227.0	301,690,857	24,674	0.95 (0.90-1.00)	0.94 (0.90-0.99)
問 4.5 大豆製品は食べますか						
毎日食べる	7,115	91,097.7	2,391,498,154	26,252	1.00 (0.96-1.04)	1.00 (0.96-1.04)
週 5～6 回	4,385	54,713.1	1,362,747,906	24,907	1.00 (0.96-1.04)	1.01 (0.97-1.06)
週 3～4 回	5,134	63,609.4	1,550,483,573	24,375	1.01 (0.97-1.05)	1.00 (0.97-1.04)
週 1～2 回	2,122	25,509.3	586,815,711	23,004	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	72	859.9	19,287,291	22,430	1.07 (0.89-1.28)	1.05 (0.88-1.25)

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	93,260.8	2,480,716,599	26,600	1.00 (0.96-1.03)	1.04 (1.00-1.07)
週 5～6 回	3,523	44,532.8	1,124,514,474	25,251	0.99 (0.95-1.02)	1.03 (0.99-1.07)
週 3～4 回	4,544	56,234.6	1,351,444,352	24,032	0.96 (0.92-0.99)	0.99 (0.96-1.02)
週 1～2 回	3,098	37,161.1	860,823,512	23,165	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	403	4,600.2	93,333,698	20,289	0.97 (0.89-1.05)	0.94 (0.87-1.02)
問 5 みそ汁は飲みますか						
1 日 3 杯以上	841	10,841.2	266,830,823	24,613	0.97 (0.91-1.02)	1.01 (0.96-1.07)
1 日 2 杯	5,466	69,311.7	1,765,970,266	25,479	1.00 (0.96-1.03)	1.03 (1.00-1.07)
1 日 1 杯	7,588	95,583.5	2,440,793,162	25,536	0.99 (0.96-1.02)	1.01 (0.98-1.04)
週 1～6 杯	3,077	37,432.8	902,310,842	24,105	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり飲まない	1,856	22,620.1	534,927,542	23,648	1.00 (0.96-1.05)	0.98 (0.94-1.03)
問 6 卵は食べますか						
1 日 2 個以上	80	953.1	40,858,727	42,869	1.86 (1.59-2.17)	1.58 (1.34-1.86)
1 日 1 個	3,129	38,772.4	972,540,210	25,083	0.99 (0.96-1.02)	0.99 (0.96-1.02)
週に 3～6 個	7,439	93,049.3	2,251,014,532	24,192	0.97 (0.95-0.99)	0.98 (0.96-1.01)
週に 1～2 個	6,560	82,566.3	2,108,892,802	25,542	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	1,620	20,448.2	537,526,364	26,287	1.02 (0.98-1.07)	1.02 (0.98-1.07)
問 7 野菜は食べますか						
1 日 3 回以上	4,073	52,844.9	1,358,365,186	25,705	0.97 (0.94-1.01)	0.98 (0.94-1.02)
1 日 2 回	7,087	89,829.9	2,251,284,286	25,062	0.98 (0.94-1.01)	0.99 (0.95-1.02)
1 日 1 回	4,917	60,302.9	1,528,483,076	25,347	1.04 (1.00-1.08)	1.04 (1.00-1.08)
週 1～6 回	2,233	26,608.9	615,176,784	23,119	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	518	6,202.7	157,523,303	25,396	1.09 (1.02-1.17)	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	10,434	130,234.9	3,246,644,602	24,929	1.04 (1.02-1.07)	1.02 (1.00-1.04)
いいえ	8,394	105,554.4	2,664,188,033	25,240	1 (ref.)	1 (ref.)
問 9 食べる速さはどうですか						
かなり速い	675	8,325.1	190,841,025	22,924	1.04 (0.98-1.10)	0.97 (0.91-1.03)
やや速い	5,351	66,208.0	1,652,882,108	24,965	1.05 (1.02-1.07)	1.01 (0.99-1.04)
ふつう	10,881	137,130.6	3,455,092,808	25,196	1 (ref.)	1 (ref.)
やや遅い	1,750	22,051.1	554,976,973	25,168	1.00 (0.97-1.04)	0.99 (0.96-1.03)
かなり遅い	171	2,074.6	57,039,721	27,495	1.10 (0.98-1.23)	1.05 (0.94-1.17)
問 10 あなたは週に何日位お酒を飲みますか						
毎日	895	10,803.9	255,151,946	23,617	1.04 (0.99-1.10)	0.99 (0.94-1.04)
週 5～6 日	602	7,297.0	160,311,731	21,970	0.92 (0.86-0.98)	0.94 (0.88-1.00)
週 3～4 日	911	11,132.7	246,941,780	22,182	0.88 (0.83-0.92)	0.91 (0.86-0.95)
週 1～2 日	1,253	15,597.9	383,699,345	24,599	0.99 (0.95-1.04)	1.02 (0.98-1.07)
月に 1～3 日	1,665	20,649.6	495,180,510	23,980	0.96 (0.93-1.00)	0.98 (0.95-1.02)
やめた(1 年以上やめている)	170	1,972.0	56,497,287	28,649	1.44 (1.28-1.61)	1.28 (1.14-1.42)
ほとんど飲まない(飲めない)	13,332	168,336.3	4,313,050,036	25,622	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	11,285.8	265,826,163	23,554	1.14 (1.08-1.20)	1.08 (1.02-1.13)
ときどき吸ってる	158	1,830.0	50,220,080	27,443	1.23 (1.09-1.38)	1.15 (1.02-1.29)
今は(この1ヶ月間未満)吸っていない	167	1,965.2	42,798,143	21,778	1.06 (0.95-1.19)	1.03 (0.92-1.15)
今は(この1ヶ月間以上)吸っていない	598	6,658.8	151,975,271	22,823	1.08 (1.01-1.15)	1.03 (0.97-1.10)
まったく吸ったことがない	16,885	214,049.6	5,400,012,978	25,228	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	17,840.7	500,450,331	28,051	1.04	(0.99-1.08)	1.12	(1.07-1.17)
5～6 時間	2,027	26,302.1	676,773,805	25,731	0.96	(0.93-1.00)	1.01	(0.98-1.05)
3～4 時間	3,863	49,308.1	1,273,382,103	25,825	0.99	(0.96-1.01)	1.03	(1.00-1.06)
1～2 時間	4,225	52,599.1	1,337,637,134	25,431	1.00	(0.97-1.03)	1.01	(0.98-1.04)
ほとんどしない	7,329	89,739.5	2,122,589,262	23,653	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	70,417.9	1,699,144,151	24,129	0.84	(0.80-0.89)	0.91	(0.87-0.96)
1 時間以上～2 時間未満	4,777	60,375.4	1,526,800,765	25,288	0.86	(0.82-0.91)	0.92	(0.87-0.97)
30 分以上～1 時間未満	5,045	63,607.5	1,619,078,908	25,454	0.87	(0.82-0.91)	0.92	(0.87-0.96)
30 分位	2,407	29,649.3	764,185,663	25,774	0.91	(0.86-0.96)	0.95	(0.90-1.01)
ほとんどしない	1,003	11,739.3	301,623,148	25,694	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	529.6	18,307,017	34,570	1.33	(1.08-1.65)	1.29	(1.06-1.58)
9 時間位	422	5,328.3	148,066,417	27,789	1.01	(0.93-1.08)	1.01	(0.94-1.08)
8 時間位	3,213	40,749.9	1,112,001,203	27,288	1	(ref.)	1	(ref.)
7 時間位	6,563	82,493.8	2,013,125,872	24,403	0.92	(0.89-0.95)	0.94	(0.91-0.97)
6 時間位	6,209	77,746.1	1,876,062,322	24,131	0.94	(0.91-0.97)	0.94	(0.91-0.97)
5 時間位	2,205	26,911.6	694,723,243	25,815	1.01	(0.97-1.06)	0.96	(0.92-1.00)
4 時間以下	169	2,030.1	48,546,561	23,913	0.93	(0.82-1.04)	0.91	(0.81-1.02)
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	64,080.3	1,615,311,147	25,208	1	(ref.)	1	(ref.)
まあまあとれている	11,686	146,633.6	3,669,799,416	25,027	1.04	(1.01-1.06)	1.01	(0.98-1.03)
あまりとれていない	2,023	24,571.8	614,820,651	25,021	1.11	(1.06-1.15)	1.02	(0.98-1.07)
全くとれていない	43	503.6	10,901,421	21,647	1.00	(0.79-1.26)	0.85	(0.68-1.08)
問 18 いびきをかきますか								
毎日	1,186	14,912.4	400,495,080	26,857	1.21	(1.15-1.27)	1.09	(1.03-1.14)
ときどき	7,577	94,653.4	2,369,425,978	25,033	1.04	(1.01-1.07)	1.00	(0.98-1.03)
ほとんどかかない	6,146	77,083.3	1,869,605,921	24,254	1	(ref.)	1	(ref.)
わからない	3,919	49,140.4	1,271,305,656	25,871	1.04	(1.01-1.08)	1.01	(0.98-1.04)
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	1,669.3	45,707,778	27,381	1.12	(0.99-1.27)	0.95	(0.83-1.07)
ときどき言われる	283	3,497.1	92,919,975	26,571	1.10	(1.01-1.21)	0.98	(0.90-1.07)
たまに言われる	888	11,108.0	303,314,999	27,306	1.12	(1.07-1.18)	1.01	(0.96-1.06)
言われたことがない	17,525	219,514.9	5,468,889,883	24,914	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	115,517.5	2,864,365,299	24,796	0.93	(0.89-0.97)	0.97	(0.93-1.01)
週に 1～5 回程度	7,593	95,363.2	2,386,808,756	25,029	0.94	(0.90-0.98)	0.96	(0.93-1.01)
月に 1～3 回程度	1,494	18,688.9	481,497,309	25,764	1	(ref.)	1	(ref.)
ほとんどない	499	6,219.8	178,161,271	28,644	1.17	(1.08-1.26)	1.07	(1.00-1.16)
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								
大いにある	997	11,708.1	289,587,645	24,734	1.23	(1.16-1.29)	1.06	(1.00-1.13)
かなりある	2,907	35,229.3	870,490,335	24,709	1.17	(1.12-1.21)	1.05	(1.00-1.09)
少しある	11,402	143,716.9	3,598,630,779	25,040	1.06	(1.03-1.09)	1.02	(0.99-1.06)
ほとんどない	3,522	45,135.1	1,152,123,876	25,526	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、 何が起こっても気が晴れないように 感じましたか								
いつも	212	2,407.4	64,008,012	26,588	1.32	(1.19-1.46)	0.95	(0.85-1.06)
たいてい	367	4,339.0	111,912,120	25,792	1.24	(1.15-1.35)	0.98	(0.90-1.08)
ときどき	3,067	37,650.4	997,024,722	26,481	1.19	(1.15-1.22)	1.07	(1.03-1.11)
少しだけ	7,472	93,379.6	2,318,837,705	24,832	1.05	(1.03-1.08)	1.01	(0.98-1.04)
まったくない	7,710	98,013.0	2,419,050,076	24,681	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	2,205.3	71,029,264	32,208	1.61	(1.45-1.79)	1.26	(1.13-1.42)
たいてい	419	5,055.3	138,071,802	27,312	1.31	(1.21-1.41)	1.07	(0.99-1.16)
ときどき	3,072	37,832.8	999,431,010	26,417	1.17	(1.14-1.21)	1.04	(1.00-1.08)
少しだけ	8,513	106,455.8	2,684,666,021	25,219	1.09	(1.06-1.11)	1.03	(1.01-1.06)
まったくない	6,634	84,240.2	2,017,634,538	23,951	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	26,122.1	676,769,547	25,908	1	(ref.)	1	(ref.)
感じている	11,934	150,152.2	3,767,552,014	25,092	1.01	(0.97-1.04)	0.96	(0.92-0.99)
あまり感じていない	4,620	57,084.0	1,382,383,756	24,217	1.04	(1.00-1.08)	0.92	(0.88-0.96)
全く感じていない	202	2,431.0	84,127,318	34,606	1.60	(1.44-1.78)	1.16	(1.04-1.30)
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	14,370	180,211.6	4,429,168,574	24,578	1	(ref.)	1	(ref.)
週 5～6 回	1,632	20,496.0	559,818,452	27,314	1.04	(1.00-1.08)	1.02	(0.98-1.05)
週 3～4 回	1,673	20,994.2	572,481,577	27,269	1.06	(1.02-1.10)	1.01	(0.98-1.05)
週 1～2 回	851	10,487.3	266,502,022	25,412	1.03	(0.98-1.09)	0.96	(0.91-1.01)
あまりない	302	3,600.3	82,862,010	23,015	1.01	(0.93-1.11)	0.83	(0.76-0.91)
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	60,818.3	1,532,393,322	25,196	1	(ref.)	1	(ref.)
思う	12,431	156,283.0	3,898,722,978	24,947	0.99	(0.97-1.02)	0.97	(0.95-1.00)
あまり思わない	1,400	17,311.2	444,218,669	25,661	1.06	(1.01-1.10)	0.97	(0.92-1.01)
全く思わない	114	1,376.8	35,497,666	25,783	1.10	(0.96-1.27)	0.95	(0.82-1.09)
問 27 ボランティアをしていますか								
している	3,434	44,271.7	1,130,644,094	25,539	0.95	(0.93-0.98)	0.99	(0.96-1.01)
していない	15,394	191,517.6	4,780,188,541	24,960	1	(ref.)	1	(ref.)
尿タンパク								
－	18,635	233,420.9	5,803,385,150	24,862	1	(ref.)	1	(ref.)
＋	144	1,787.4	70,177,161	39,261	1.53	(1.36-1.72)	1.31	(1.17-1.47)
2＋	39	480.8	23,683,292	49,263	2.01	(1.61-2.50)	1.58	(1.28-1.96)
3＋	10	100.2	13,587,032	135,547	4.84	(3.22-7.29)	3.84	(2.54-5.82)
糖代謝								
正常型	16,001	199,856.9	4,718,202,866	23,608	1	(ref.)	1	(ref.)
境界型	1,665	21,310.2	598,416,517	28,081	1.11	(1.07-1.16)	1.07	(1.03-1.11)
糖尿病型または治療中	1,162	14,622.3	594,213,252	40,638	1.64	(1.57-1.71)	1.45	(1.39-1.51)
血圧								
正常	9,540	117,057.8	2,483,986,958	21,220	1	(ref.)	1	(ref.)
正常高値	2,644	33,590.2	779,248,714	23,199	1.01	(0.98-1.04)	1.00	(0.97-1.03)
高血圧または治療中	6,644	85,141.3	2,647,596,963	31,097	1.29	(1.26-1.32)	1.21	(1.18-1.24)

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	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)		mHER (95%CI)	
LDL-C								
<80	678	7,962.9	220,087,328	27,639	1.22	(1.15-1.29)	1.18	(1.11-1.25)
80~119	5,735	70,418.5	1,693,601,248	24,051	1	(ref.)	1	(ref.)
120~139	4,253	53,358.6	1,256,701,739	23,552	0.96	(0.93-0.99)	0.95	(0.93-0.98)
≥140または治療中	8,162	104,049.3	2,740,442,320	26,338	1.02	(0.99-1.04)	0.99	(0.96-1.01)
BMI								
<18. 5	1,150	14,002.0	318,571,271	22,752	0.98	(0.93-1.02)	0.97	(0.93-1.02)
18. 5~24. 9	13,200	165,539.7	3,967,338,197	23,966	1	(ref.)	1	(ref.)
≥25. 0	4,478	56,247.6	1,624,923,167	28,889	1.18	(1.16-1.22)	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	38,358.5	1,443,485,283	37,631	1 (ref.)	1 (ref.)
まあよい	11,343	140,842.7	5,998,529,806	42,590	1.14 (1.10-1.18)	1.11 (1.07-1.15)
あまりよくない	1,144	13,672.5	792,957,148	57,996	1.53 (1.44-1.62)	1.39 (1.30-1.48)
よくない	94	1,019.1	70,892,657	69,564	2.31 (1.93-2.75)	1.83 (1.53-2.18)
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	92,949.9	4,256,195,404	45,790	1.00 (1.00-1.00)	1 (ref.)
現在は実行していない	5,047	62,297.6	2,611,438,885	41,919	1.00 (0.96-1.03)	0.98 (0.95-1.01)
実行したことはない	3,179	38,645.5	1,438,230,605	37,216	0.95 (0.91-0.98)	0.95 (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	133,381.8	5,943,446,179	44,560	1 (ref.)	1 (ref.)
現在は実行していない	3,056	37,393.4	1,505,061,069	40,249	1.02 (0.98-1.06)	1.00 (0.97-1.05)
実行したことはない	1,903	23,117.7	857,357,646	37,087	1.00 (0.96-1.05)	1.01 (0.96-1.07)
問 4.1 魚は食べますか						
毎日食べる	1,912	24,001.0	1,135,582,570	47,314	0.98 (0.93-1.02)	0.98 (0.93-1.03)
週 5~6 回	2,313	28,800.5	1,294,151,203	44,935	1.00 (0.95-1.04)	1.01 (0.97-1.06)
週 3~4 回	6,857	85,214.6	3,704,220,609	43,469	0.99 (0.95-1.02)	1.01 (0.97-1.05)
週 1~2 回	4,450	54,309.0	2,101,856,403	38,702	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	135	1,567.9	70,054,109	44,680	1.38 (1.18-1.61)	1.32 (1.13-1.54)
問 4.2 肉は食べますか						
毎日食べる	439	5,449.9	238,634,660	43,787	0.98 (0.90-1.07)	0.97 (0.89-1.07)
週 5~6 回	1,152	13,912.2	573,199,432	41,201	1.00 (0.94-1.06)	1.03 (0.97-1.09)
週 3~4 回	5,936	73,352.1	3,012,427,055	41,068	0.97 (0.94-1.00)	1.01 (0.98-1.04)
週 1~2 回	7,747	96,421.8	4,277,094,251	44,358	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	393	4,756.9	204,509,496	42,992	1.00 (0.92-1.10)	0.94 (0.85-1.02)
問 4.3 植物油を使った料理は食べますか						
毎日食べる	327	3,971.4	181,660,603	45,742	0.96 (0.87-1.06)	0.98 (0.88-1.09)
週 5~6 回	809	9,717.8	415,625,682	42,770	0.96 (0.90-1.03)	0.96 (0.90-1.02)
週 3~4 回	3,842	47,417.6	1,913,607,164	40,356	0.94 (0.91-0.97)	0.94 (0.91-0.97)
週 1~2 回	10,019	124,524.7	5,398,046,706	43,349	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	670	8,261.4	396,924,739	48,046	1.07 (1.00-1.15)	1.05 (0.98-1.12)
問 4.4 牛乳または乳製品は食べますか						
毎日食べる	5,126	64,123.8	2,929,788,668	45,690	0.97 (0.93-1.01)	1.04 (1.00-1.08)
週 5~6 回	1,650	20,507.1	887,762,757	43,291	0.96 (0.91-1.01)	1.01 (0.96-1.06)
週 3~4 回	2,647	32,655.1	1,411,654,068	43,229	1.02 (0.98-1.07)	1.06 (1.02-1.11)
週 1~2 回	4,427	54,314.7	2,184,879,753	40,226	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	1,817	22,292.3	891,779,648	40,004	0.94 (0.89-0.99)	0.92 (0.87-0.96)
問 4.5 大豆製品は食べますか						
毎日食べる	4,636	58,130.8	2,670,788,911	45,945	0.95 (0.91-0.99)	0.98 (0.93-1.02)
週 5~6 回	2,955	36,855.2	1,591,841,973	43,192	0.95 (0.91-1.00)	0.97 (0.92-1.02)
週 3~4 回	4,944	61,240.2	2,527,661,293	41,275	0.97 (0.93-1.01)	0.97 (0.94-1.02)
週 1~2 回	3,028	36,446.2	1,467,243,390	40,258	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	104	1,220.6	48,329,327	39,596	1.04 (0.87-1.24)	0.96 (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	46,215.9	2,159,926,316	46,736	0.97	(0.93-1.01)	1.01	(0.96-1.05)
週 5～6 回	2,394	29,973.5	1,358,833,274	45,334	1.01	(0.97-1.06)	1.04	(1.00-1.09)
週 3～4 回	4,092	50,753.5	2,231,051,839	43,959	1.05	(1.01-1.09)	1.08	(1.04-1.12)
週 1～2 回	4,630	56,518.0	2,180,949,539	38,589	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	872	10,432.0	375,103,926	35,957	1.03	(0.96-1.10)	1.01	(0.94-1.08)
問 5 みそ汁は飲みますか								
1 日 3 杯以上	1,288	16,109.4	673,624,425	41,816	1.01	(0.95-1.07)	1.06	(1.00-1.13)
1 日 2 杯	5,154	64,265.7	2,860,553,381	44,511	1.07	(1.03-1.12)	1.08	(1.04-1.13)
1 日 1 杯	5,634	69,547.2	3,046,696,339	43,808	1.05	(1.00-1.09)	1.05	(1.00-1.09)
週 1～6 杯	2,349	29,041.2	1,137,155,046	39,157	1	(ref.)	1	(ref.)
あまり飲まない	1,242	14,929.4	587,835,703	39,374	1.07	(1.00-1.14)	1.04	(0.98-1.11)
問 6 卵は食べますか								
1 日 2 個以上	175	2,062.8	87,812,974	42,570	1.14	(1.00-1.31)	1.08	(0.95-1.24)
1 日 1 個	3,074	37,670.2	1,647,152,590	43,726	0.98	(0.95-1.02)	0.98	(0.94-1.02)
週に 3～6 個	5,769	71,620.3	2,967,323,013	41,431	0.97	(0.94-1.01)	0.98	(0.94-1.01)
週に 1～2 個	5,530	68,720.9	2,987,417,035	43,472	1	(ref.)	1	(ref.)
あまり食べない	1,119	13,818.8	616,159,282	44,589	1.06	(1.00-1.13)	1.08	(1.02-1.14)
問 7 野菜は食べますか								
1 日 3 回以上	2,093	26,290.2	1,187,319,027	45,162	0.94	(0.90-0.99)	0.97	(0.92-1.03)
1 日 2 回	4,649	58,214.6	2,618,228,493	44,975	0.94	(0.91-0.98)	0.96	(0.92-1.01)
1 日 1 回	4,957	61,325.2	2,538,426,328	41,393	0.95	(0.91-0.99)	0.97	(0.93-1.01)
週 1～6 回	3,159	38,255.4	1,537,921,569	40,201	1	(ref.)	1	(ref.)
あまり食べない	809	9,807.5	423,969,477	43,229	1.08	(1.01-1.16)	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	95,896.9	3,921,401,143	40,892	0.96	(0.94-0.99)	0.98	(0.95-1.01)
いいえ	7,930	97,996.0	4,384,463,751	44,741	1	(ref.)	1	(ref.)
問 9 食べる速さはどうですか								
かなり速い	1,156	14,155.4	598,454,234	42,277	1.08	(1.02-1.14)	1.08	(1.02-1.14)
やや速い	5,718	71,000.8	2,939,455,053	41,400	1.01	(0.98-1.04)	1.00	(0.97-1.03)
ふつう	7,287	90,528.7	3,947,323,533	43,603	1	(ref.)	1	(ref.)
やや遅い	1,327	16,099.3	725,817,398	45,084	1.01	(0.95-1.06)	1.02	(0.97-1.07)
かなり遅い	179	2,108.7	94,814,676	44,964	0.99	(0.87-1.13)	0.94	(0.83-1.07)
問 10 あなたは週に何日位お酒を飲みますか								
毎日	5,862	72,810.7	3,064,184,405	42,084	0.96	(0.93-1.00)	0.94	(0.91-0.98)
週 5～6 日	1,973	24,563.5	1,042,348,889	42,435	0.95	(0.90-0.99)	0.93	(0.89-0.98)
週 3～4 日	1,432	18,017.1	747,025,054	41,462	0.93	(0.88-0.98)	0.92	(0.87-0.97)
週 1～2 日	1,185	14,537.7	582,235,759	40,050	0.91	(0.86-0.97)	0.91	(0.86-0.96)
月に 1～3 日	1,103	13,649.1	562,846,442	41,237	0.98	(0.92-1.04)	0.98	(0.93-1.04)
やめた(1 年以上やめている)	469	5,352.3	322,532,489	60,260	1.43	(1.32-1.56)	1.34	(1.23-1.45)
ほとんど飲まない(飲めない)	3,643	44,962.5	1,984,691,856	44,141	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	53,559.2	2,182,745,022	40,754	1.16	(1.12-1.20)	1.16	(1.12-1.20)
ときどき吸ってる	284	3,397.1	154,798,803	45,568	1.20	(1.08-1.33)	1.14	(1.03-1.26)
今は(この1ヶ月間未満)吸っていない	424	5,321.9	233,997,179	43,969	1.03	(0.94-1.12)	1.01	(0.93-1.10)
今は(この1ヶ月間以上)吸っていない	2,242	27,644.2	1,216,108,509	43,992	1.12	(1.07-1.16)	1.09	(1.05-1.14)
まったく吸ったことがない	8,246	103,970.6	4,518,215,381	43,457	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	24,135.9	1,147,097,390	47,527	0.96	(0.91-1.00)	1.02	(0.97-1.07)
5～6 時間	1,955	24,613.3	1,161,204,179	47,178	1.00	(0.95-1.04)	1.01	(0.97-1.06)
3～4 時間	2,710	34,030.4	1,527,363,131	44,882	1.00	(0.96-1.04)	1.02	(0.98-1.07)
1～2 時間	3,075	37,708.0	1,686,799,889	44,733	1.06	(1.02-1.10)	1.07	(1.03-1.11)
ほとんどしない	6,022	73,405.4	2,783,400,305	37,918	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	49,608.5	2,016,328,357	40,645	0.96	(0.90-1.02)	1.03	(0.97-1.10)
1 時間以上～2 時間未満	4,231	53,007.3	2,366,021,258	44,636	0.99	(0.93-1.05)	1.04	(0.97-1.10)
30 分以上～1 時間未満	4,239	52,318.8	2,336,017,959	44,650	1.05	(0.98-1.11)	1.08	(1.01-1.14)
30 分位	2,151	26,277.1	1,107,132,870	42,133	1.02	(0.96-1.09)	1.04	(0.97-1.11)
ほとんどしない	1,062	12,681.1	480,364,450	37,880	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	1,900.5	93,951,239	49,436	1.22	(1.06-1.40)	1.15	(1.01-1.32)
9 時間位	1,004	12,367.2	652,559,762	52,765	1.16	(1.10-1.24)	1.13	(1.06-1.19)
8 時間位	4,215	52,296.8	2,274,193,884	43,486	1	(ref.)	1	(ref.)
7 時間位	5,316	66,359.4	2,812,701,314	42,386	1.00	(0.96-1.04)	1.01	(0.97-1.04)
6 時間位	3,742	45,962.6	1,846,038,383	40,164	0.96	(0.92-1.00)	0.96	(0.92-1.00)
5 時間位	1,124	13,678.7	562,978,633	41,157	0.98	(0.92-1.04)	0.99	(0.93-1.05)
4 時間以下	112	1,327.8	63,441,679	47,780	1.14	(0.97-1.35)	0.97	(0.81-1.15)
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	69,766.0	3,106,066,361	44,521	1	(ref.)	1	(ref.)
まあまあとれている	8,740	108,479.0	4,555,886,962	41,998	0.98	(0.95-1.01)	0.98	(0.95-1.01)
あまりとれていない	1,265	15,384.4	631,770,307	41,066	1.02	(0.97-1.08)	0.98	(0.92-1.04)
全くとれていない	25	263.4	12,141,264	46,089	1.19	(0.83-1.70)	1.04	(0.72-1.50)
問 18 いびきをかきますか								
毎日	2,997	37,001.1	1,604,267,672	43,357	1.11	(1.06-1.16)	1.02	(0.97-1.07)
ときどき	7,545	93,300.5	3,999,051,751	42,862	1.04	(1.01-1.08)	1.01	(0.98-1.05)
ほとんどかかない	3,378	42,050.8	1,752,928,650	41,686	1	(ref.)	1	(ref.)
わからない	1,747	21,540.6	949,616,821	44,085	1.06	(1.00-1.11)	1.02	(0.97-1.07)
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	8,571.6	386,465,339	45,087	1.14	(1.07-1.22)	1.06	(0.99-1.14)
ときどき言われる	1,244	15,418.1	701,194,384	45,479	1.14	(1.08-1.20)	1.06	(1.00-1.11)
たまに言われる	2,709	33,359.2	1,509,196,205	45,241	1.07	(1.03-1.11)	1.04	(1.00-1.08)
言われたことがない	11,009	136,544.1	5,709,008,966	41,811	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	68,683.8	2,935,442,096	42,739	0.94	(0.91-0.99)	0.98	(0.94-1.02)
週に1～5 回程度	6,815	84,523.2	3,610,309,494	42,714	0.96	(0.92-1.00)	0.98	(0.94-1.03)
月に1～3 回程度	2,408	29,601.2	1,267,074,101	42,805	1	(ref.)	1	(ref.)
ほとんどない	900	11,084.7	493,039,203	44,479	1.05	(0.98-1.12)	1.01	(0.94-1.08)
問 21 仕事上または生活上で「ストレス」を感じるがありますか								
大いにある	551	6,384.2	237,241,544	37,161	1.15	(1.06-1.25)	1.03	(0.94-1.13)
かなりある	1,863	22,376.2	802,772,432	35,876	1.01	(0.96-1.06)	0.93	(0.88-0.98)
少しある	9,119	113,262.6	4,811,380,651	42,480	1.00	(0.97-1.04)	0.97	(0.93-1.00)
ほとんどない	4,134	51,869.9	2,454,470,267	47,320	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	121	1,396.8	61,272,443	43,867	1.30	(1.11-1.53)	0.86	(0.71-1.03)
たいてい	246	2,776.3	105,553,702	38,019	1.10	(0.97-1.23)	0.89	(0.78-1.01)
ときどき	2,061	24,856.5	1,055,679,574	42,471	1.11	(1.06-1.16)	1.04	(0.98-1.10)
少しだけ	6,107	75,466.2	3,227,894,819	42,773	1.06	(1.03-1.10)	1.05	(1.01-1.08)
まったくない	7,132	89,397.1	3,855,464,356	43,127	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	161	1,842.4	96,091,798	52,157	1.61	(1.40-1.85)	1.28	(1.10-1.49)
たいてい	297	3,447.5	160,137,485	46,450	1.28	(1.15-1.42)	1.12	(1.00-1.25)
ときどき	2,245	27,261.8	1,216,667,988	44,629	1.15	(1.10-1.20)	1.05	(1.00-1.11)
少しだけ	6,636	82,122.6	3,492,911,458	42,533	1.06	(1.03-1.09)	1.03	(0.99-1.06)
まったくない	6,328	79,218.7	3,340,056,165	42,162	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	24,415.3	1,072,537,845	43,929	1	(ref.)	1	(ref.)
感じている	9,436	117,506.6	4,986,118,198	42,433	0.99	(0.94-1.03)	0.95	(0.91-1.00)
あまり感じていない	4,048	49,485.2	2,138,021,431	43,205	1.09	(1.04-1.15)	1.02	(0.97-1.08)
全く感じていない	214	2,485.9	109,187,420	43,923	1.25	(1.10-1.42)	1.16	(1.02-1.32)
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	10,950	136,251.1	5,742,817,066	42,149	1	(ref.)	1	(ref.)
週 5～6 回	1,541	19,059.2	844,726,341	44,321	1.05	(1.00-1.10)	1.04	(1.00-1.09)
週 3～4 回	1,648	20,184.5	931,491,141	46,149	1.06	(1.01-1.11)	1.04	(1.00-1.09)
週 1～2 回	1,057	12,828.9	546,977,138	42,636	1.01	(0.95-1.07)	0.96	(0.90-1.01)
あまりない	471	5,569.2	239,853,208	43,068	1.14	(1.05-1.24)	1.03	(0.94-1.12)
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	33,545.8	1,465,110,853	43,675	1	(ref.)	1	(ref.)
思う	10,376	128,747.3	5,547,790,343	43,091	0.98	(0.94-1.01)	0.96	(0.92-0.99)
あまり思わない	2,361	28,941.5	1,185,248,520	40,953	0.95	(0.91-1.00)	0.89	(0.84-0.94)
全く思わない	218	2,658.3	107,715,178	40,521	0.99	(0.88-1.12)	0.88	(0.78-1.00)
問 27 ボランティアをしていますか								
している	3,536	44,225.3	2,000,261,118	45,229	0.98	(0.95-1.01)	0.99	(0.96-1.02)
していない	12,131	149,667.7	6,305,603,776	42,131	1	(ref.)	1	(ref.)
尿タンパク								
－	15,201	188,432.2	7,891,582,480	41,880	1	(ref.)	1	(ref.)
＋	328	3,916.8	265,907,937	67,890	1.55	(1.41-1.71)	1.30	(1.18-1.43)
2＋	105	1,188.6	103,013,682	86,666	2.00	(1.70-2.36)	1.57	(1.33-1.84)
3＋	33	355.4	45,360,795	127,646	2.64	(1.99-3.50)	2.22	(1.68-2.93)
糖代謝								
正常型	12,207	151,203.9	5,893,691,668	38,978	1	(ref.)	1	(ref.)
境界型	1,484	18,524.1	888,683,928	47,974	1.14	(1.09-1.20)	1.10	(1.05-1.15)
糖尿病型または治療中	1,976	24,164.9	1,523,489,298	63,045	1.52	(1.46-1.59)	1.38	(1.32-1.44)
血圧								
正常	6,303	77,528.9	2,718,447,889	35,064	1	(ref.)	1	(ref.)
正常高値	2,438	30,313.9	1,193,035,605	39,356	1.07	(1.03-1.12)	1.08	(1.04-1.13)
高血圧または治療中	6,926	86,050.1	4,394,381,400	51,068	1.26	(1.22-1.30)	1.21	(1.18-1.25)

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	16,110.8	834,202,089	51,779	1.31	(1.25-1.38)	1.26	(1.20-1.33)
80~119	6,468	80,210.9	3,418,430,151	42,618	1	(ref.)	1	(ref.)
120~139	3,522	43,810.5	1,749,438,969	39,932	0.95	(0.92-0.99)	0.96	(0.93-1.00)
≥140または治療中	4,322	53,760.7	2,303,793,685	42,853	1.03	(1.00-1.07)	1.00	(0.97-1.04)
BMI								
<18. 5	419	4,882.7	214,992,759	44,032	1.14	(1.04-1.24)	1.10	(1.01-1.19)
18. 5~24. 9	10,366	128,944.8	5,308,949,587	41,172	1	(ref.)	1	(ref.)
≥25. 0	4,882	60,065.5	2,781,922,548	46,315	1.16	(1.12-1.20)	1.09	(1.06-1.13)

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	40,035.3	1,204,283,324	30,081	1	(ref.)	1	(ref.)
まあよい	14,073	176,546.8	6,070,314,353	34,384	1.16	(1.12-1.19)	1.11	(1.07-1.15)
あまりよくない	1,469	18,170.9	885,172,954	48,714	1.69	(1.60-1.78)	1.49	(1.41-1.58)
よくない	92	1,036.4	66,722,930	64,379	2.33	(1.96-2.75)	1.84	(1.55-2.18)
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	13,619	172,794.2	6,207,297,609	35,923	1.00	(1.00-1.00)	1	(ref.)
現在は実行していない	3,735	45,584.9	1,483,510,144	32,544	1.00	(0.96-1.03)	0.99	(0.96-1.02)
実行したことはない	1,474	17,410.2	535,685,808	30,768	1.02	(0.97-1.07)	1.02	(0.96-1.07)
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	15,620	196,886.8	6,983,097,111	35,468	1	(ref.)	1	(ref.)
現在は実行していない	2,400	29,115.3	943,582,294	32,409	1.02	(0.98-1.06)	0.97	(0.93-1.01)
実行したことはない	808	9,787.3	299,814,156	30,633	1.02	(0.96-1.09)	0.93	(0.87-1.00)
問 4.1 魚は食べますか								
毎日食べる	2,193	28,321.7	1,098,181,850	38,775	0.99	(0.95-1.04)	0.99	(0.95-1.04)
週 5～6 回	3,170	40,668.9	1,503,968,362	36,981	1.00	(0.96-1.04)	1.02	(0.98-1.07)
週 3～4 回	8,705	109,769.8	3,783,167,350	34,465	0.95	(0.92-0.98)	0.99	(0.96-1.02)
週 1～2 回	4,635	55,643.7	1,800,196,188	32,352	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	125	1,385.2	40,979,811	29,585	1.05	(0.89-1.23)	0.96	(0.82-1.12)
問 4.2 肉は食べますか								
毎日食べる	555	6,936.4	259,576,404	37,422	1.02	(0.95-1.10)	0.99	(0.92-1.07)
週 5～6 回	1,632	20,012.5	674,819,713	33,720	0.97	(0.93-1.02)	0.98	(0.94-1.03)
週 3～4 回	8,188	102,448.1	3,433,652,161	33,516	0.94	(0.92-0.97)	0.96	(0.93-0.98)
週 1～2 回	7,798	98,224.7	3,585,307,600	36,501	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	655	8,167.6	273,137,683	33,442	0.94	(0.88-1.01)	0.89	(0.83-0.95)
問 4.3 植物油を使った料理は食べますか								
毎日食べる	396	4,834.0	173,363,499	35,863	0.98	(0.90-1.07)	0.94	(0.86-1.03)
週 5～6 回	883	11,052.6	443,284,152	40,107	1.12	(1.06-1.19)	1.03	(0.97-1.09)
週 3～4 回	3,959	49,130.7	1,678,386,687	34,162	1.00	(0.97-1.03)	0.98	(0.95-1.01)
週 1～2 回	12,489	156,874.7	5,407,776,755	34,472	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	1,101	13,897.3	523,682,468	37,682	1.07	(1.01-1.13)	1.06	(1.00-1.11)
問 4.4 牛乳または乳製品は食べますか								
毎日食べる	8,327	105,301.3	3,788,564,530	35,978	0.96	(0.93-0.99)	1.01	(0.97-1.04)
週 5～6 回	2,636	32,918.9	1,124,179,083	34,150	0.96	(0.92-1.00)	0.99	(0.95-1.03)
週 3～4 回	3,457	43,301.6	1,451,359,862	33,517	0.95	(0.91-0.98)	0.98	(0.94-1.02)
週 1～2 回	3,435	42,040.5	1,423,512,730	33,861	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	973	12,227.0	438,877,356	35,894	0.99	(0.93-1.05)	0.94	(0.89-1.00)
問 4.5 大豆製品は食べますか								
毎日食べる	7,115	91,097.7	3,323,056,673	36,478	0.96	(0.92-1.00)	0.98	(0.94-1.03)
週 5～6 回	4,385	54,713.1	1,881,304,426	34,385	0.95	(0.91-0.99)	0.98	(0.93-1.03)
週 3～4 回	5,134	63,609.4	2,164,938,196	34,035	0.98	(0.93-1.02)	0.98	(0.94-1.02)
週 1～2 回	2,122	25,509.3	830,161,517	32,543	1	(ref.)	1	(ref.)
食べない	72	859.9	27,032,749	31,437	1.05	(0.86-1.29)	1.05	(0.86-1.28)

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	93,260.8	3,411,280,651	36,578	0.95 (0.92-0.99)	1.01 (0.97-1.05)
週 5～6 回	3,523	44,532.8	1,555,423,439	34,928	0.96 (0.92-1.01)	1.02 (0.98-1.07)
週 3～4 回	4,544	56,234.6	1,915,990,126	34,071	0.96 (0.92-0.99)	1.00 (0.97-1.05)
週 1～2 回	3,098	37,161.1	1,210,959,944	32,587	1 (ref.)	1 (ref.)
食べない	403	4,600.2	132,839,401	28,877	1.01 (0.92-1.11)	0.92 (0.84-1.01)
問 5 みそ汁は飲みますか						
1 日 3 杯以上	841	10,841.2	386,869,848	35,685	1.02 (0.95-1.08)	1.05 (0.99-1.13)
1 日 2 杯	5,466	69,311.7	2,507,289,198	36,174	1.04 (1.00-1.08)	1.07 (1.03-1.11)
1 日 1 杯	7,588	95,583.5	3,354,488,640	35,095	0.99 (0.96-1.03)	1.01 (0.97-1.04)
週 1～6 杯	3,077	37,432.8	1,239,043,891	33,101	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり飲まない	1,856	22,620.1	738,801,984	32,661	1.00 (0.96-1.06)	0.97 (0.92-1.02)
問 6 卵は食べますか						
1 日 2 個以上	80	953.1	54,552,878	57,236	1.68 (1.40-2.02)	1.40 (1.17-1.69)
1 日 1 個	3,129	38,772.4	1,395,061,710	35,981	1.03 (0.99-1.06)	1.02 (0.98-1.06)
週に 3～6 個	7,439	93,049.3	3,102,604,076	33,344	0.96 (0.93-0.98)	0.97 (0.95-1.00)
週に 1～2 個	6,560	82,566.3	2,932,888,297	35,522	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	1,620	20,448.2	741,386,600	36,257	1.00 (0.96-1.05)	1.01 (0.97-1.06)
問 7 野菜は食べますか						
1 日 3 回以上	4,073	52,844.9	1,914,042,454	36,220	0.96 (0.92-1.01)	0.99 (0.94-1.03)
1 日 2 回	7,087	89,829.9	3,157,739,294	35,152	0.97 (0.93-1.01)	1.00 (0.96-1.04)
1 日 1 回	4,917	60,302.9	2,075,931,162	34,425	1.02 (0.98-1.07)	1.04 (0.99-1.08)
週 1～6 回	2,233	26,608.9	853,595,769	32,079	1 (ref.)	1 (ref.)
あまり食べない	518	6,202.7	225,184,882	36,304	1.12 (1.03-1.21)	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	10,434	130,234.9	4,494,118,278	34,508	1.03 (1.00-1.05)	1.00 (0.97-1.02)
いいえ	8,394	105,554.4	3,732,375,283	35,360	1 (ref.)	1 (ref.)
問 9 食べる速さはどうですか						
かなり速い	675	8,325.1	271,427,074	32,604	1.07 (1.00-1.15)	0.99 (0.93-1.06)
やや速い	5,351	66,208.0	2,286,649,762	34,537	1.05 (1.02-1.08)	1.03 (1.00-1.05)
ふつう	10,881	137,130.6	4,829,593,348	35,219	1 (ref.)	1 (ref.)
やや遅い	1,750	22,051.1	757,894,750	34,370	0.98 (0.94-1.02)	0.97 (0.93-1.01)
かなり遅い	171	2,074.6	80,928,627	39,010	1.15 (1.01-1.31)	1.09 (0.96-1.23)
問 10 あなたは週に何日位お酒を飲みますか						
毎日	895	10,803.9	369,573,953	34,207	1.12 (1.06-1.19)	1.03 (0.97-1.10)
週 5～6 日	602	7,297.0	222,438,820	30,484	0.97 (0.90-1.04)	0.97 (0.90-1.04)
週 3～4 日	911	11,132.7	336,392,936	30,217	0.86 (0.81-0.91)	0.89 (0.84-0.94)
週 1～2 日	1,253	15,597.9	523,680,313	33,574	0.98 (0.93-1.03)	1.00 (0.96-1.05)
月に 1～3 日	1,665	20,649.6	685,698,191	33,206	0.96 (0.92-1.00)	0.98 (0.94-1.03)
やめた(1 年以上やめている)	170	1,972.0	81,151,200	41,151	1.53 (1.35-1.74)	1.36 (1.20-1.54)
ほとんど飲まない(飲めない)	13,332	168,336.3	6,007,558,148	35,688	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	11,285.8	402,590,954	35,672	1.30 (1.23-1.38)	1.22 (1.15-1.29)
ときどき吸ってる	158	1,830.0	77,939,806	42,590	1.37 (1.20-1.57)	1.27 (1.11-1.45)
今は(この1ヶ月間未満)吸っていない	167	1,965.2	64,126,546	32,631	1.11 (0.97-1.27)	1.04 (0.91-1.18)
今は(この1ヶ月間以上)吸っていない	598	6,658.8	218,840,765	32,865	1.19 (1.11-1.28)	1.13 (1.05-1.21)
まったく吸ったことがない	16,885	214,049.6	7,462,995,490	34,866	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	17,840.7	671,783,600	37,655	0.97 (0.92-1.02)	1.06 (1.01-1.12)
5～6 時間	2,027	26,302.1	933,526,807	35,492	0.91 (0.87-0.95)	0.99 (0.94-1.03)
3～4 時間	3,863	49,308.1	1,761,111,479	35,716	0.95 (0.92-0.99)	1.01 (0.98-1.05)
1～2 時間	4,225	52,599.1	1,856,107,822	35,288	0.97 (0.94-1.00)	1.00 (0.97-1.03)
ほとんどしない	7,329	89,739.5	3,003,963,853	33,474	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	70,417.9	2,364,527,596	33,579	0.81 (0.76-0.85)	0.89 (0.84-0.94)
1 時間以上～2 時間未満	4,777	60,375.4	2,112,198,388	34,984	0.81 (0.77-0.86)	0.89 (0.84-0.95)
30 分以上～1 時間未満	5,045	63,607.5	2,228,460,549	35,035	0.82 (0.78-0.87)	0.89 (0.84-0.94)
30 分位	2,407	29,649.3	1,093,308,199	36,875	0.89 (0.84-0.95)	0.95 (0.89-1.01)
ほとんどしない	1,003	11,739.3	427,998,829	36,459	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	529.6	35,487,362	67,013	2.40 (1.90-3.04)	2.21 (1.75-2.79)
9 時間位	422	5,328.3	219,017,860	41,104	1.03 (0.95-1.13)	1.02 (0.94-1.11)
8 時間位	3,213	40,749.9	1,560,127,364	38,285	1 (ref.)	1 (ref.)
7 時間位	6,563	82,493.8	2,785,534,216	33,767	0.90 (0.87-0.94)	0.93 (0.90-0.97)
6 時間位	6,209	77,746.1	2,588,892,456	33,299	0.92 (0.89-0.96)	0.93 (0.90-0.97)
5 時間位	2,205	26,911.6	970,031,109	36,045	1.01 (0.97-1.06)	0.97 (0.92-1.02)
4 時間以下	169	2,030.1	67,403,194	33,202	0.94 (0.82-1.07)	0.89 (0.78-1.02)
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	64,080.3	2,277,323,393	35,539	1 (ref.)	1 (ref.)
まあまあとれている	11,686	146,633.6	5,073,355,219	34,599	1.02 (0.99-1.05)	1.00 (0.97-1.03)
あまりとれていない	2,023	24,571.8	859,029,634	34,960	1.12 (1.07-1.17)	1.04 (0.99-1.09)
全くとれていない	43	503.6	16,785,315	33,331	1.12 (0.86-1.45)	0.99 (0.76-1.29)
問 18 いびきをかきますか						
毎日	1,186	14,912.4	563,284,749	37,773	1.24 (1.17-1.30)	1.10 (1.05-1.17)
ときどき	7,577	94,653.4	3,280,902,162	34,662	1.03 (1.00-1.06)	0.99 (0.96-1.02)
ほとんどかかない	6,146	77,083.3	2,618,046,223	33,964	1 (ref.)	1 (ref.)
わからない	3,919	49,140.4	1,764,260,427	35,902	1.03 (1.00-1.07)	0.99 (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	1,669.3	63,362,951	37,957	1.08 (0.94-1.26)	0.89 (0.77-1.03)
ときどき言われる	283	3,497.1	136,978,240	39,170	1.17 (1.06-1.30)	1.02 (0.92-1.12)
たまに言われる	888	11,108.0	421,833,685	37,975	1.13 (1.06-1.19)	1.00 (0.94-1.06)
言われたことがない	17,525	219,514.9	7,604,318,685	34,641	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	115,517.5	3,977,927,633	34,436	0.91 (0.87-0.95)	0.96 (0.92-1.01)
週に1～5 回程度	7,593	95,363.2	3,312,142,769	34,732	0.92 (0.87-0.96)	0.96 (0.91-1.01)
月に1～3 回程度	1,494	18,688.9	674,574,634	36,095	1 (ref.)	1 (ref.)
ほとんどない	499	6,219.8	261,848,525	42,099	1.24 (1.14-1.35)	1.12 (1.03-1.22)
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						
大いにある	997	11,708.1	403,545,162	34,467	1.23 (1.16-1.31)	1.03 (0.96-1.10)
かなりある	2,907	35,229.3	1,198,150,200	34,010	1.15 (1.10-1.20)	1.03 (0.99-1.09)
少しある	11,402	143,716.9	4,975,640,178	34,621	1.04 (1.01-1.08)	1.01 (0.98-1.05)
ほとんどない	3,522	45,135.1	1,649,158,021	36,538	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	2,407.4	92,576,918	38,455	1.38	(1.22-1.55)	0.86	(0.76-0.99)
たいてい	367	4,339.0	153,130,169	35,292	1.25	(1.15-1.37)	0.96	(0.87-1.07)
ときどき	3,067	37,650.4	1,388,303,196	36,874	1.21	(1.17-1.26)	1.07	(1.02-1.12)
少しだけ	7,472	93,379.6	3,219,463,172	34,477	1.06	(1.03-1.09)	1.02	(0.99-1.05)
まったくない	7,710	98,013.0	3,373,020,106	34,414	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	2,205.3	116,026,531	52,613	1.90	(1.68-2.14)	1.38	(1.20-1.57)
たいてい	419	5,055.3	194,703,934	38,515	1.34	(1.23-1.46)	1.09	(0.99-1.19)
ときどき	3,072	37,832.8	1,399,421,986	36,990	1.21	(1.17-1.26)	1.06	(1.01-1.11)
少しだけ	8,513	106,455.8	3,727,167,233	35,011	1.10	(1.07-1.13)	1.04	(1.01-1.08)
まったくない	6,634	84,240.2	2,789,173,877	33,110	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	26,122.1	954,994,161	36,559	1	(ref.)	1	(ref.)
感じている	11,934	150,152.2	5,203,404,947	34,654	1.00	(0.96-1.04)	0.96	(0.92-1.00)
あまり感じていない	4,620	57,084.0	1,952,516,901	34,204	1.07	(1.02-1.11)	0.94	(0.89-0.99)
全く感じていない	202	2,431.0	115,577,552	47,543	1.62	(1.43-1.83)	1.11	(0.97-1.26)
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	14,370	180,211.6	6,142,750,990	34,086	1	(ref.)	1	(ref.)
週 5～6 回	1,632	20,496.0	778,121,917	37,965	1.02	(0.98-1.07)	1.01	(0.96-1.05)
週 3～4 回	1,673	20,994.2	803,125,031	38,255	1.07	(1.02-1.12)	1.01	(0.97-1.06)
週 1～2 回	851	10,487.3	370,062,808	35,287	1.05	(0.99-1.11)	0.93	(0.87-0.98)
あまりない	302	3,600.3	132,432,815	36,784	1.21	(1.10-1.34)	0.91	(0.82-1.01)
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	60,818.3	2,122,586,802	34,900	1	(ref.)	1	(ref.)
思う	12,431	156,283.0	5,425,992,461	34,719	1.00	(0.97-1.03)	0.98	(0.95-1.01)
あまり思わない	1,400	17,311.2	621,604,456	35,908	1.07	(1.02-1.13)	0.96	(0.91-1.02)
全く思わない	114	1,376.8	56,309,842	40,899	1.49	(1.27-1.74)	1.04	(0.89-1.23)
問 27 ボランティアをしていますか								
している	3,434	44,271.7	1,583,451,254	35,767	0.95	(0.92-0.98)	1.00	(0.97-1.03)
していない	15,394	191,517.6	6,643,042,307	34,686	1	(ref.)	1	(ref.)
尿タンパク								
－	18,635	233,420.9	8,070,598,755	34,575	1	(ref.)	1	(ref.)
＋	144	1,787.4	103,218,760	57,746	1.59	(1.39-1.82)	1.35	(1.18-1.54)
2＋	39	480.8	32,398,590	67,391	1.96	(1.52-2.53)	1.63	(1.27-2.09)
3＋	10	100.2	20,277,456	202,293	4.94	(3.10-7.87)	3.61	(2.28-5.72)
糖代謝								
正常型	16,001	199,856.9	6,565,676,598	32,852	1	(ref.)	1	(ref.)
境界型	1,665	21,310.2	838,403,506	39,343	1.10	(1.06-1.15)	1.06	(1.01-1.10)
糖尿病型または治療中	1,162	14,622.3	822,413,457	56,244	1.62	(1.54-1.70)	1.41	(1.35-1.48)
血圧								
正常	9,540	117,057.8	3,395,607,250	29,008	1	(ref.)	1	(ref.)
正常高値	2,644	33,590.2	1,086,272,935	32,339	1.00	(0.97-1.04)	1.00	(0.97-1.04)
高血圧または治療中	6,644	85,141.3	3,744,613,376	43,981	1.30	(1.26-1.33)	1.21	(1.18-1.25)

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	追跡人年	保険点数	1人年あたり 点数	aHER (95%CI)		mHER (95%CI)	
LDL-C								
<80	678	7,962.9	315,543,290	39,627	1.24	(1.15-1.32)	1.17	(1.10-1.25)
80~119	5,735	70,418.5	2,387,281,120	33,901	1	(ref.)	1	(ref.)
120~139	4,253	53,358.6	1,734,524,088	32,507	0.92	(0.89-0.95)	0.93	(0.90-0.96)
≥140または治療中	8,162	104,049.3	3,789,145,063	36,417	0.97	(0.94-1.00)	0.95	(0.92-0.98)
BMI								
<18. 5	1,150	14,002.0	460,527,170	32,890	1.07	(1.01-1.12)	1.04	(0.99-1.10)
18. 5~24. 9	13,200	165,539.7	5,422,126,896	32,754	1	(ref.)	1	(ref.)
≥25. 0	4,478	56,247.6	2,343,839,495	41,670	1.23	(1.20-1.27)	1.12	(1.09-1.16)

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「調査への協力をお願い」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 4 月 1 日～令和 13 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
H27 年 1 月～12 月	H28 年 2～3 月 ^{※5}	H29 年 3～4 月
	H29 年 2～3 月 ^{※6}	
H28 年 1 月～12 月	H29 年 2～3 月 ^{※7}	H30 年 3～4 月
	H30 年 2～3 月 ^{※8}	
H29 年 1 月～12 月	H30 年 2～3 月 ^{※9}	R2 年 10～11 月
	H31 年 2～3 月 ^{※10}	
H30 年 1 月～12 月	H31 年 2～3 月 ^{※11}	R2 年 10～11 月
	R2 年 2～3 月 ^{※12}	
	R3 年 2～3 月 ^{※13}	
H31 年 1 月～R 元年 12 月	R2 年 2～3 月 ^{※14}	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 11～12 月
	R4 年 2～3 月 ^{※17}	

R3 年 1 月～12 月	R4 年 2～3 月 ^{※18}	R5 年 11～12 月
	R5 年 2～3 月 ^{※19}	
R4 年 1 月～12 月	R5 年 2～3 月 ^{※20}	R6 年 11～12 月
	R6 年 2～3 月 ^{※21}	
R5 年 1 月～12 月	R6 年 2～3 月 ^{※22}	R7 年 11～12 月
R6 年 1 月～12 月	R7 年 2～3 月	R8 年 11～12 月
R7 年 1 月～12 月	R8 年 2～3 月	R9 年 11～12 月
R8 年 1 月～12 月	R9 年 2～3 月	R10 年 11～12 月
R9 年 1 月～12 月	R10 年 2～3 月	R11 年 11～12 月
R10 年 1 月～12 月	R11 年 2～3 月	R12 年 11～12 月
R11 年 1 月～12 月	R12 年 2～3 月	R13 年 11～12 月
R12 年 1 月～12 月	R13 年 2～3 月	R14 年 11～12 月
R13 年 1 月～12 月	R14 年 2～3 月	R15 年 11～12 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

※ 17：下妻市、牛久市、筑西市、大洗町、八千代町

※ 18：土浦市、古河市、下妻市、常総市、北茨城市、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

※ 19 : 笠間市

※ 20 : 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

※ 21 : 下妻市、筑西市、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

※ 22 : 土浦市、古河市、下妻市、常総市、北茨城市、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

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
- ・筑波大学保健管理センター
- ・国立国際医療研究センター国際医療協力局グローバルヘルス政策研究センター
- ・獨協医科大学医学部公衆衛生学講座
- ・獨協医科大学看護学部看護医科学（基礎）領域
- ・東邦大学医学部社会医学講座衛生学分野
- ・順天堂大学大学院医学研究科公衆衛生学講座他

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、市町村等に還元する。

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)

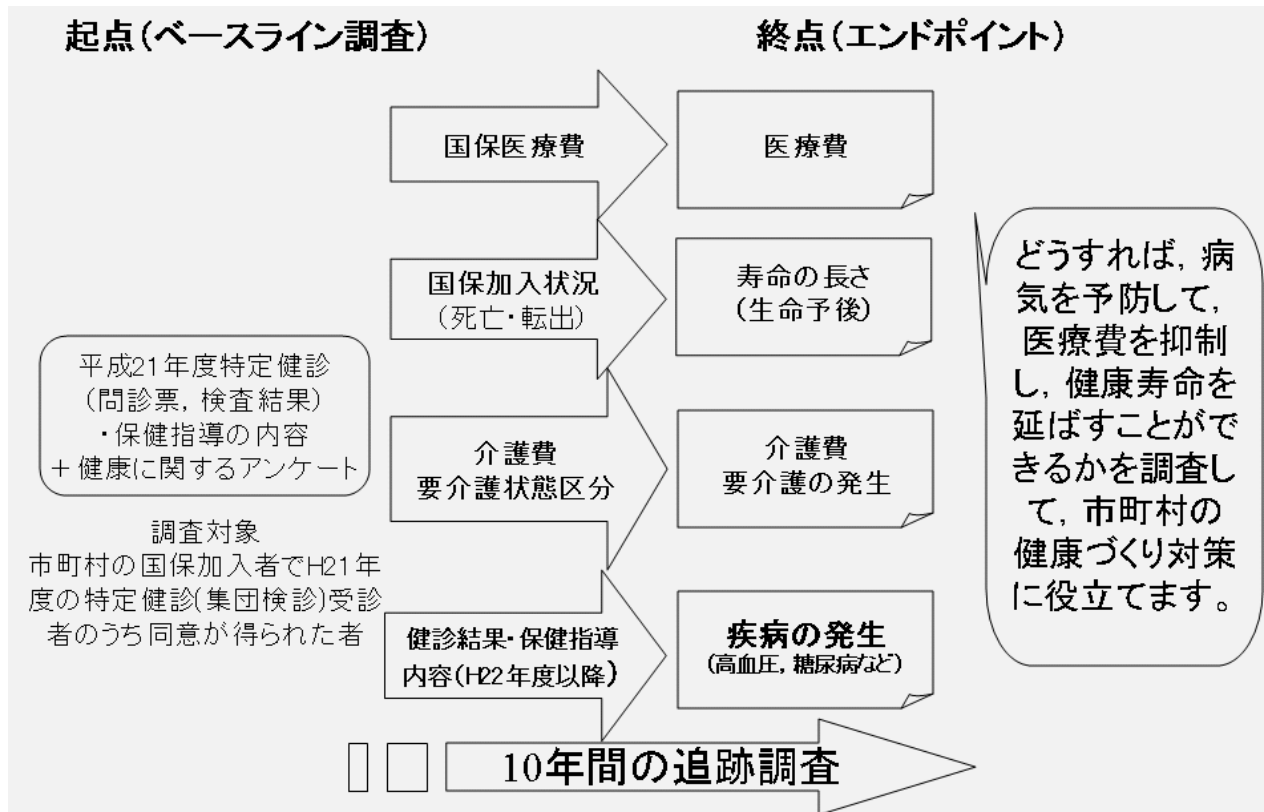
集計解析結果の評価は、健康いばらき推進協議会茨城県健康研究検討部会において行うとともに、研究事業から得られた成果については、協力市町村及び県の事業に活用しやすい形にして還元する。

また、概ね3年ごと(次回令和6年度を予定)に研究報告書を作成する。

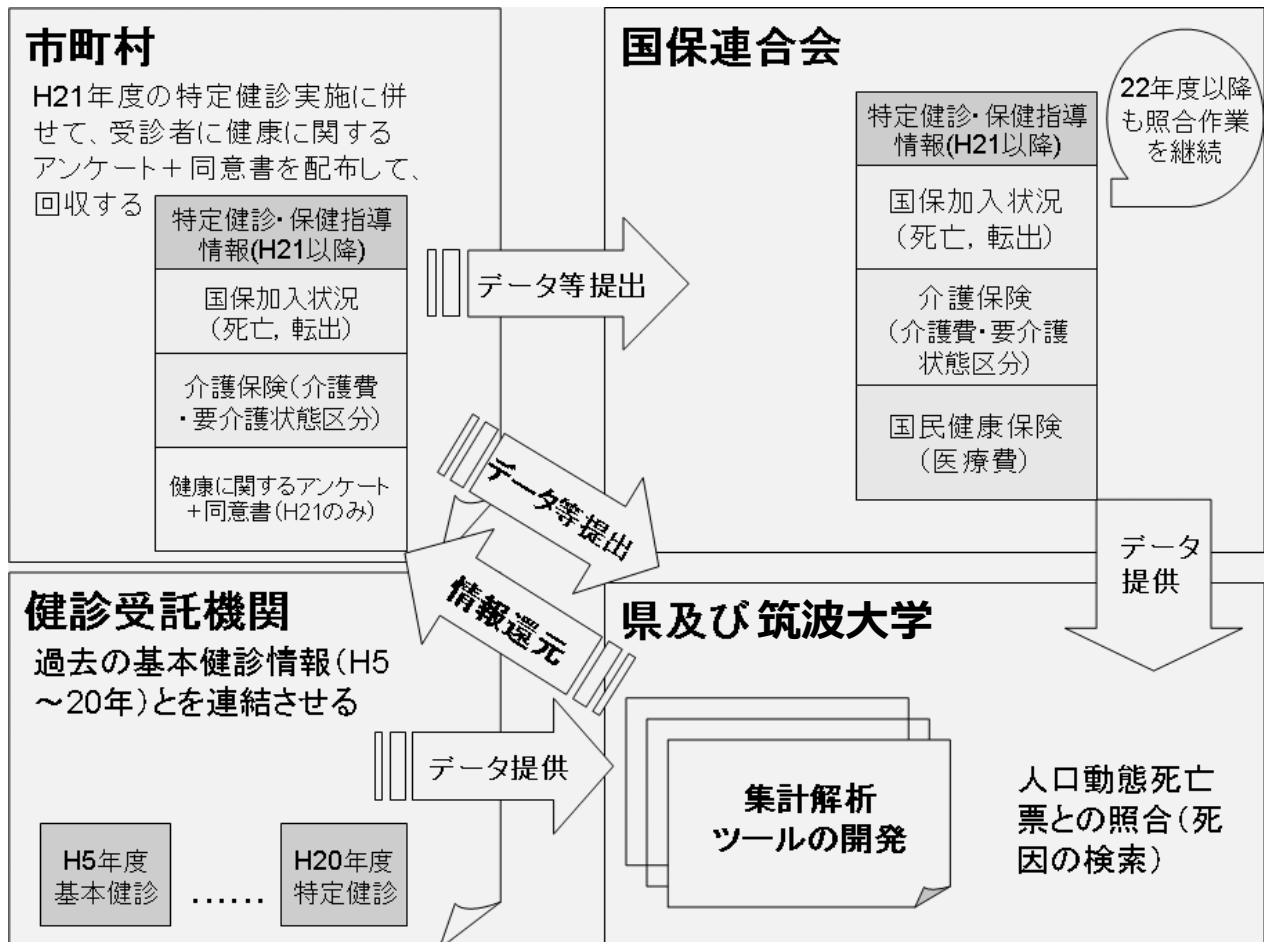
付則

この要領は、令和6年9月27日から施行する

【事業概念図】



【データ収集 フロー図】



平成 21 年 4 月

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・介護予防に役立てたいと考えました。

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	☐ はい ☒ いいえ	いいえ	
尿蛋白	(-)	(-)	(-)
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	200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	☐ 未満 ☒ 以上	日時間以上	
糖尿病内服治療中	☐ はい ☒ いいえ	いいえ	いいえ
現在喫煙状況 喫煙	☒ あり ☐ なし	なし	なし
アルコール(1日あたり日本酒換算)	～1合	飲まない	2合未満

現在値を確定

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、とても危険)で表示するものです。

日付: 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率の高い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します。

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	数
BMI	<19.0	0.8	
	19.0-20.9	0.9	
	21.0-22.9	1.0	
	23.0-24.9	1.1	
	25.0-26.9	1.2	
27.0-29.9	1.3		
30.0	1.4		
空腹時血糖 HbA1c	<50	0.5	
	50-59	0.6	
	60-69	0.7	
	70-79	0.8	
	80-89	0.9	
	90-99	1.0	
	100-109	1.1	
	110-119	1.2	
	120-129	1.3	
	130-139	1.4	
糖化血红蛋白 HbA1c	<5.4	0.5	
	5.4-5.9	0.6	
	6.0-6.4	0.7	
	6.5-6.9	0.8	
	7.0-7.4	0.9	
	7.5-7.9	1.0	
	8.0-8.4	1.1	
	8.5-8.9	1.2	
	9.0-9.4	1.3	
	9.5-9.9	1.4	
空腹時血糖	<100	0.5	
	100-109	0.6	
	110-119	0.7	
	120-129	0.8	
	130-139	0.9	
	140-149	1.0	
	150-159	1.1	
	160-169	1.2	
	170-179	1.3	
	180	1.4	
空腹時血糖	なし	0.5	
	あり	1.2	

① × ② × ③ × ④ × ⑤ × ⑥

= 1.87

点 数 判 断

1.0未満	A
1.0以上1.5未満	B
1.5以上	C

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m)
※ 非空腹時血糖値、HbA1cを測定し、糖尿病の診断は、医師と相談されることをお勧めします。

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生活習慣を身につけましょう。

B **やや 危 険**
将来糖尿病になる可能性が高く、生活習慣を直す必要があります。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ため、早急に生活習慣を直す必要があります。保健師や管理栄養士と話し、適切な生活や運動を実践しましょう。

注 意 検査項目の中で「**○**」の域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

問 題	回 答
◆腰囲(臍周囲)は85cm以上ですか?	☒ はい ☐ いいえ
◆BMIは25以上ですか?	☒ はい ☐ いいえ
◆20歳の時の体重から10kg以上増加していますか?	☒ はい ☐ いいえ
◆この1年間で、体重が3kg以上増えましたか?	☒ はい ☐ いいえ
あなたの家族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。	はい ☐ 父 ☐ 母 ☐ 兄弟姉妹 ☐ 祖父 ☐ 祖母 ☐ 兄弟姉妹 ☐ 祖父 ☐ 祖母
この3ヵ月間に、いびきをかきましたか?	はい ☐ いいえ ☐ はい ☐ いいえ

◆体の脂肪に1つ以上「はい」と答えた人は、体重の5%の減量を推奨します。

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	問 題	回 答
食事の栄養バランスを考えた食べていますか?	あまり考えない	たまに考える
	毎日考える	いつも考える
就寝前の2時間以内に夕食を食べることができているかどうかですか?	毎日3回以上	ほとんどない
	3回以上	2回
朝食を1日1回とりますか?	3回以上	2回
	2回	1回以下
運動(毎日10分程度)を毎日行っていますか?	多い	少し多い
	少し多い	少し
夜食を食べますか?	よく食べる	たまに食べる
	たまに食べる	あまり食べない
よく寝て食べますか?	あまり寝ない	少し寝ない
	少し寝ない	よく寝ている
ながら食いをすることがありますか?	多い	たまに
	たまに	ほとんどない
おなかいっぱい食べますか?	いつも食べる	たまに食べる
	たまに食べる	ほとんどない
満腹を1日1回とりますか?	3回以上	2回
	2回	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○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 週間に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、何が起ころうと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ことはありますか？

- | | | | | |
|-------|----------|----------|----------|----------|
| 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 4 年度)

令和 7 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】

茨城県保健医療部健康推進課

〒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)2025

茨城県. All rights reserved.