

労働者のストレス反応低減のための 生活習慣等に関する調査研究報告書

令和 2 年 3 月
中央労働災害防止協会

はじめに

わが国では少子高齢化と高度情報化や経済のグローバル化が同時に進行し仕事の質を大きく変化させた。このような状況下で働く人のストレスは増大している。また、心身ともに健康な労働者を増やすことは職場を活性化し、ひいては生産性をたかめるためにも重要であることから事業場におけるメンタルヘルス活動の重要性はますます高まっている。

このような状況を踏まえ、国は労働安全衛生法を改正し、平成 27 年 12 月から労働者が 50 人以上の事業場において「ストレスチェック」の実施を義務づけた。この「ストレスチェック制度」では、メンタルヘルス不調の未然防止を目的に、「労働者自身のストレスへの気づきを促す」（セルフケア）と「職場のストレス低減のために職場環境改善につなげる」（ラインによるケア）を求めている。

ストレスチェックの検査項目には

- ① 職場における該当労働者の心理的な負担の原因に関する項目
- ② 心理的な負担による心身の自覚症状に関する項目
- ③ 職場における他の労働者による該当労働者への支援に関する項目

が含まれていることとしており、事業者が用いる調査票としては「職業性ストレス調査票」が望ましいとされている。

一方でストレスチェックの検査項目には含まれていないが、メンタルヘルス不調の未然防止には生活習慣が重要であることが知られている。

そこで、「労働者のストレス反応低減のための生活習慣等に関する検討委員会」を立ち上げ「職業性ストレス簡易調査票」の質問項目に生活習慣に関する項目を加えた検査において、心身のストレス反応と生活習慣の関連性を検討することとした。

本委員会では、平成 29 年度に中央労働災害防止協会が実施した職場向けのストレスチェック事業（中災防ヘルスアドバイスサービス）で総合版（「職業性ストレス簡易調査票」の質問項目に生活習慣に関する項目を加えた検査）を利用した事業場の労働者のデータを用いて、心身のストレス反応と生活習慣等の関連を横断的に調査し、委員会報告としてここにまとめたものである。

本報告書の内容がストレスチェック後の労働者のストレス反応低減のための教育等に役立てて頂くことを期待するとともに、労働者一人ひとりが健康で生き活きと働き続けられるよう事業場においてメンタルヘルス活動が積極的に取り組まれることを望む。

目次

1. 労働者のストレス反応低減のための生活習慣等に関する検討委員会委員名簿	1
2. 労働者のストレス反応低減のための生活習慣等に関する検討委員会 開催状況	2
3. 労働者のストレス反応低減のための生活習慣等に関する検討委員会 設置要綱	3
4. 労働者のストレス反応低減のための生活習慣等に関する調査研究報告書	5
5. 補足資料	71

労働者のストレス反応低減のための生活習慣等に関する検討委員会委員名簿

(五十音順・敬称略 ◎委員長 ○分析担当)

<委員>

小田切 優子

東京医科大学 医学部医学科 公衆衛生学分野 講師

功刀 浩

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 神経研究所 疾病研究第三部 部長

阪本 善邦

パナソニック健康保険組合 健康開発センター 所長

○澤田 亨

早稲田大学 スポーツ科学学術院 スポーツ疫学研究室 教授 (分析担当)

◎下光 輝一

公益財団法人 健康・体力づくり事業財団 理事長 (委員長)

渡辺 和広

東京大学大学院 医学系研究科 精神保健学分野 助教

松葉 斉

中央労働災害防止協会 健康快適推進部 部長

<オブザーバー>

秋山 篤史

厚生労働省労働基準局 安全衛生部労働衛生課 産業保健支援室 室長補佐

三觜 明

中央労働災害防止協会 健康快適推進部 審議役

加藤 善士

中央労働災害防止協会 中部安全衛生サービスセンター 安全・衛生管理士

<事務局 (中央労働災害防止協会 健康快適推進部)>

浜谷 啓三 次長

斉藤 勉 専門役

山口 英郎 研修支援センター支援課課長補佐

労働者のストレス反応低減のための生活習慣等に関する検討委員会 開催状況

第1回目委員会 令和元年6月27日（木）16：00～18：00
議 事

- ① 委員会の目的・概要説明
- ② 分析内容の検討
- ③ 今後の検討スケジュール
- ④ その他

第2回目委員会 令和元年11月1日（金）10：00～12：00
議 事

- ① 分析結果 概要説明及び検討
- ② 報告書骨子（案）の検討
- ③ 今後の検討スケジュール
- ④ その他

第3回目委員会 令和2年1月29日（水）15：00～17：00
議 事

- ① 報告書内容 検討
- ② その他

「労働者のストレス反応低減のための生活習慣等に関する検討委員会」設置要綱

（目的）

第1条 この要綱は平成31年度厚生労働省労働災害防止対策費補助事業「労働者のストレス反応低減のための生活習慣等に関する調査研究」を実施するために必要な委員会の設置及び運営について定めることを目的とする。

（委員会の構成等）

第2条 前条に規定する委員会は、企業における健康確保対策の実態に知見を有する者7名程度で構成するものとする。

2 委員の委嘱は、中央労働災害防止協会（以下「中災防」という。）理事長が行う。

（委員の任期等）

第3条 委員の任期は、委嘱の日から令和2年3月31日までとする。

2 委員が任期中に辞任した場合には、中災防理事長が補欠委員を委嘱することができる。

3 補欠委員の任期は、前任委員の残任期間とする。

（委員長）

第4条 委員会に委員長を置く。

2 委員長は、互選により選出する。

（委員会の開催）

第5条 委員会は4回程度開催する。

2 委員会の招集は、中災防健康快適推進部長が行う。

（検討事項）

第6条 委員会は以下の事項について検討する。

- （1）調査の内容
- （2）調査方法
- （3）調査結果の分析と結果に基づく提言

（事務局等）

第7条 委員会の事務局は、中災防健康快適推進部に置く。

2 この要綱に定めるもののほか、委員会の議事及び運営に関して必要な事項は委員会の定めるところによる。

労働者のストレス反応低減のための生活習慣等に関する調査研究報告書

1. 報告者

- ◎下光 輝一 公益財団法人 健康・体力づくり事業財団
小田切 優子 東京医科大学 医学部医学科 公衆衛生学分野
功刀 浩 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター 神経研究所 疾病研究第三部
阪本 善邦 パナソニック健康保険組合 健康開発センター
○澤田 亨 早稲田大学 スポーツ科学学術院 スポーツ疫学研究室
渡辺 和広 東京大学大学院 医学系研究科 精神保健学分野
松葉 斉 中央労働災害防止協会 健康快適推進部
◎委員長 ○分析担当

2. 対象と方法

2-1) 解析対象

中央労働災害防止協会は、職場向けのストレスチェック事業として職業性ストレス簡易調査票（57項目）と生活習慣調査を含む、90項目からなるヘルスアドバイスサービスチェックシート総合版を使用した中災防ヘルスアドバイスサービスを実施している。本研究の解析対象者は、所属する事業場が平成29年度における中災防ヘルスアドバイスサービスを実施した事業場の労働者7,832人である。

事業場に対しては、匿名化した回答データを公衆衛生の向上のために利用させて頂くことの同意を利用規約により得ている。さらに個々の労働者にもヘルスアドバイスサービスチェックシートに「匿名化したデータを公衆衛生のために利用させて頂く」ことを記載し、同意の上で受検頂いている。回答率は93.9%である。

また、対象事業場は41事業場で27業種（日本標準産業分類 中分類）となり、四国の事業場がないものの全国24都道府県に所在し、業種や所在地に大きな偏りはないことからある程度の標本代表性を確保していると考えられる。事業場規模（従業員数）は50人未満（6事業場）、50～100人未満（19事業場）、100～300人未満（13事業場）、300人以上（3事業場）となっている。

本研究は中央労働災害防止協会における研究倫理委員会の承認を得て実施した。

2-2) 心身のストレス保有の判定

心身のストレスについて、職業性ストレス簡易調査票を用い、高ストレス、活気なし、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴、よく眠れない、周囲のサポートなし、心理的な仕事の負担、仕事の低コントロール度の保有の有無を判定した。

「高ストレス」保有*1は、「有」をA判定（高ストレス有り）、「なし」をB判定（高ストレスなし）と判定した。「活気なし」*2については、評価3・4・5点をA判定（活気なし）、評価1・2点をB判定（活気あり）、「イライラ感」については、評価3・4・5点をA判定（イライラ感あり）、評価1・2点をB判定（イライラ感なし）、「疲労感」については、評価3・4・5点をA判定（疲労感あり）、評価1・2

点を B 判定（疲労感なし）、「不安感」については、評価 3・4・5 点を A 判定（不安感あり）、評価 1・2 点を B 判定（不安感なし）、「抑うつ感」については、評価 3・4・5 点を A 判定（抑うつ感あり）、評価 1・2 点を B 判定（抑うつ感なし）、「身体愁訴」については、評価 3・4・5 点を A 判定（身体愁訴あり）、評価 1・2 点を B 判定（身体愁訴なし）と判定した。「よく眠れない」については、「1. ほとんどなかった」以外を A 判定（よく眠れない）、「1. ほとんどなかった」を B 判定（よく眠れないことはない）と判定した。「周囲のサポートなし」については、上司、同僚の評価の合計が 5 点以上を A 判定（周囲のサポートなし）、上司、同僚の評価の合計が 4 点以下を B 判定（周囲のサポートあり）、「心理的な仕事の負担」については、評価 3・4・5 点を A 判定（心理的な仕事の負担あり）、評価 1・2 点を B 判定（心理的な仕事の負担なし）、「仕事の低コントロール度」については、評価 3・4・5 点を A 判定（仕事のコントロール度が低い）、評価 1・2 点を B 判定（仕事のコントロール度が低くない）と判定した。

* 1 高ストレスの保有の有無の判定方法について

「労働安全衛生法に基づくストレスチェック実施マニュアル」に示されている評価基準の例（その 1）の方法を用いた。具体的には下記により算出した。

㊦「心身のストレス反応」（29 項目）の合計点数（ストレスが高い方を 4 点、低い方を 1 点とする）を算出し、合計点数が 77 点以上である者を高ストレスとする。

㊧「仕事のストレス要因」（17 項目）及び「周囲のサポート」（9 項目）の合計点数（ストレスが高い方を 4 点、低い方を 1 点とする）を算出し、合計点数が 76 点以上であって、かつ「心身のストレス反応」（29 項目）の合計点数が 63 点以上である者を高ストレスとする。

上記の㊦又は㊧のいずれかに該当するものを高ストレスありとする。

* 2 「心身のストレス反応」等の評価の方法について

各項目の点数を「労働安全衛生法に基づくストレスチェック実施マニュアル」に示されている素点換算表（別紙 127 ページ）の計算欄に従って計算し、この得点をストレスの程度のいずれに該当するかを読み取り評価する。

2-4) 生活習慣に関する調査項目

生活習慣調査として質問紙調査をおこなった項目は、既往歴・家族歴（3 項目）、その他（健康診断結果および服薬状況）仕事の状況（6 項目）、身体活動の状況（6 項目）、食生活（2 項目）、体重（3 項目）、睡眠（2 項目）、喫煙（3 項目）、飲酒（4 項目）、歯の健康（1 項目）であった。

3. 統計解析

3-1) データ表現

集計データは、連続変数は中央値と四分位範囲、カテゴリー変数は人数と割合で示した。

3-2) 解析データ

欠損値の取り扱いについては、いずれかの項目に欠損値がある参加者を解析ファイルから削除し（n=748）、すべての項目が存在する参加者（n=7,084）を用いて解析を行った。重回帰分析においては分析が適切に実施できるよう、解析に使用するカテゴリー変数において「わからない」、「特になんとも

思わない」、「その他」といった順序変数とみなすことが困難な回答をした参加者を除いて解析を行った（n=5,580）。

3-3) 基本統計（解析項目の度数分布表およびヒストグラム）

まず最初に、職業性ストレス簡易調査票から判定されたストレス各項目の度数分布表を作成した。作成した項目は、高ストレス、活気なし、イライラ感、疲労感、不安感、抑うつ感、身体愁訴、よく眠れない、周囲のサポート、心理的な仕事の負担、仕事のコントロール度であった。また、解析対象者の年齢と性別の度数分布表を作成した。さらに、生活習慣調査として質問紙調査をおこなった現病歴・家族歴から「現病歴（現在かかっている）」を、仕事の状況から「1週間の実労働時間」を、身体活動の状況から「平日の歩数」、「余暇身体活動」を、食生活から「いろいろなものをとる」、「主食・主菜・副菜をそろえる」、「腹八分目」、「油控えめ」、「糖分控えめ」、「朝食」、「決まった時間に食事」、「ゆっくり食事」、「間食・夜食を食べない」、「楽しく食事する」、「特に心掛けていることなし」を、体重から「体重をどう思うか」を、睡眠から「1日6時間以上の睡眠」を、喫煙から「喫煙習慣」を、飲酒から「飲酒習慣」を、歯の健康から「定期的な歯石除去」、「糸ようじや歯間ブラシの使用」、「フッ素入り歯磨き剤」、「2回以上時間をかけて歯磨き」、「歯や歯肉を鏡で確認」、「歯ぐきのマッサージ」、「特に注意していることなし」について度数分布表を作成した。加えて、度数を視覚的に把握するために、度数分布表を作成したすべての項目についてヒストグラムを作成した。さらに、男女別に度数分布表とヒストグラムを作成した。

（解析結果の度数分布表およびヒストグラムは補足資料として報告書に添付した）

3-4) 解析対象者の特徴

解析対象者の特徴として、全員および男女別の研究参加者の年齢の中央値および四分位範囲を算出した。さらに、現病歴の有無として、心臓病・高血圧・糖尿病について「現在かかっている」と回答した人を「あり」、選択しなかった人を「なし」としてそれぞれの人数と割合を算出した。

解析対象者の生活習慣の度数分布については、労働時間（5群）、歩数（6群）、運動・スポーツ習慣（5群）、食生活（13群）、体重（5群）、睡眠時間（3群）、喫煙（4群）、飲酒（5群）、歯の健康（8群）の人数と割合を算出した。さらに、周囲のサポートについては上司、同僚の評価の合計が5点以上の群と4点以下の群に分類し、それぞれの人数と割合を算出した。

3-5) 心身のストレス保有の度数分布

心身のストレス保有の度数分については、判定A、Bごとに人数と割合を算出した。

3-6) 生活習慣別にみた心身のストレス保有の多変量調整オッズ比

それぞれの生活習慣と心身のストレスの関係を、両者の間に存在すると考えられる交絡因子（性、年齢、現病歴の有無）を調整したうえで評価するために、ロジスティック回帰モデルを使用した。従属変数に各種の心身のストレス（活気なし・イライラ感・疲労感・不安感・抑うつ感・身体愁訴・よく眠れない・周囲のサポート・心理的な仕事の負担・仕事のコントロール度）の判定A・Bを、独立変数に生活習慣として1週間の労働時間（5群）、歩数（6群）、運動・スポーツ習慣（6群）、食生活（13群）、体重（5群）、睡眠時間（3群）、喫煙（4群）、飲酒（5群）、歯の健康（8群）を投入した。さらに、交絡因子の調整のために独立変数として性（男女）、年齢（連続変数）、現病歴（有無）を投入した。そし

て、1週間の労働時間は「40 時間未満」と回答した群、歩数は「6,000 歩未満」と回答した群、運動・スポーツ習慣は「ほとんど行わない」と回答した群、食生活はそれぞれ「いいえ」と回答した群、体重は「多いと思う」と回答した群、睡眠時間は「6 時間以上」と回答した群、喫煙は「吸わない」と回答した群、飲酒は「ほとんど飲まない」と回答した群、歯の健康はそれぞれ「いいえ」と回答した群を基準にした場合の他の群の多変量調整オッズ比および 95%信頼区間を算出した。

3-7) 重回帰分析

高ストレスの保有にどのような生活習慣がより関連しているかを評価するためにロジスティック回帰モデルに加えて、重回帰モデルを使用した解析を行った。ロジスティック回帰モデルでは高ストレスの有無を従属変数にしたが、重回帰モデルでは心身のストレス反応の合計点を従属変数に、独立変数には性別（男性：1、女性：2）、年齢（連続変数）、現病歴（なし：1、あり：2）、労働時間（40 時間未満：1、40 時間以上 50 時間未満：2、50 時間以上 60 時間未満：3、60 時間以上：4）、歩数（6,000 歩未満：1、6,000 歩以上 8,000 歩未満：2、8,000 歩以上 10,000 歩未満：3、10,000 歩以上：4）、身体活動（ほとんど行わない：1、特定の時期に限り行う：2、月に 1～2 回：3、週に 1 回：4、週に 2 回以上：4）、食生活（望ましい食生活の回答数：0～13）、体重（多いと思う：1、適正だと思う：2、少ないと思う：3）、睡眠（6 時間以上の睡眠時間：1、6 時間未満の睡眠時間：2）、喫煙（吸わない：1、過去に吸っていた：2、吸う：3）、飲酒（ほとんど飲まない：1、週 2 日以内：2、週 3 日以上 5 日以内：3、週 6 日以上：4）、歯の健康（望ましい歯の健康習慣の回答数：0～8）を投入した。投入にあたってはすべての変数を強制投入し、標準化偏回帰係数を算出した。

3-8) 統計ソフト

統計処理はすべて IBM SPSS Statistics 25 (IBM, Japan) を用いて実施した。統計的仮説検定は 95% 信頼区間を用い、ロジスティック回帰モデルによって算出されたオッズ比の 95%信頼区間が 1.00 を含んでいない場合、統計的に有意であると判断した。

4. 結果

4-1) 解析対象者の特徴

表 1 に性別にみた解析対象者の特徴を示した。男性が 5,696 人、女性が 1,388 人であり、女性が全体の約 20%であった。平均年齢は男性と比較して女性が若干若い年齢であった。1週間の労働時間については女性と比較して男性の方が労働時間が長い傾向を示していた。身体活動については女性と比較して男性の方が歩数が多く、また、運動・スポーツ習慣を持つ人の割合が高い傾向を示していた。食生活については男性と比較して女性の方が健康的な食習慣を持っているようであった。現在の自分の体重をどう思うかという質問に対する回答は、男女間に大きな差はみられなかった。睡眠時間については男性と比較して女性の睡眠時間が短い傾向にあった。喫煙率や飲酒率に関しては女性と比較して男性の方がいずれも高かった。歯の健康については食生活と同様に女性の方が口腔内の健康に気を使っているようであった。

表 2 には「高ストレス」の有無別にみた解析対象者の特徴を示した。「高ストレス」がないと判定された人（以下、非高ストレス者）が 6,227 人、「高ストレス」があると判定された人（以下、高ストレス者）は 857 人であり、高ストレス者は全体の約 12%であった。平均年齢は非高ストレス者と比較して高

ストレス者が若干若い年齢であった。男女の割合や疾病に関する現病歴の有無は「高ストレス」の有無と明確な関係はみられなかった。1 週間の労働時間については非高ストレス者と比較して高ストレス者の方が労働時間が長い傾向を示していた。身体活動に関して、歩数については「高ストレス」の有無と明確な関係はみられなかったが、非高ストレス者と比較して高ストレス者の方が運動・スポーツ習慣を持たない人の割合が高かった。食生活については高ストレス者と比較して非高ストレス者の方が健康的な食習慣を持っているようであった。現在の自分の体重をどう思うかという質問に対する回答は、非高ストレス者と比較して高ストレス者は体重が多いと思う人の割合が高かった。睡眠時間については非高ストレス者と比較して高ストレス者の睡眠時間が短い傾向にあった。喫煙に関しては非高ストレス者と比較して高ストレス者の喫煙率が高い傾向にあった。飲酒に関しては非高ストレス者と比較して高ストレス者の飲酒率が若干低い傾向にあった。自分の歯の健康については非高ストレス者の方が高ストレス者と比較して口腔内の健康に気を使っているようであった。

4-2) 「高ストレス」保有と生活習慣

表 3 に生活習慣別にみた「高ストレス」保有の多変量調整オッズ比を示した。「高ストレス」保有との関係において統計的に有意なオッズ比を示した群は、仕事の状況については、「あなたの実労働時間は 1 週間でおおよそ何時間ですか」という質問に対して「40 時間未満」を選択した群を基準にした場合、「50 時間～60 時間未満」を選択した群 (OR=1.54)と「60 時間以上」を選択した群 (OR=2.29)であった。身体活動については、「歩行以外の運動やスポーツをどの程度おこないますか」という質問に対して「ほとんど行わない」を選択した群を基準にした場合、「週に 2 回以上」を選択した群 (OR=0.71)であった。食生活については、「毎日決まった時間に食事をとっている」を選択した群 (OR=0.66)と「食事はなるべく楽しくとるようにしている」を選択した群 (OR=0.60)であった。体重については、「現在の自分の体重をどう思いますか」という質問に対して「多いと思う」を選択した群を基準にした場合、「適正だと思う」を選択した群 (OR=0.80)であった。睡眠については、「普段の睡眠時間は 6 時間以上とっていますか」という質問に対して「はい」を選択した群を基準にした場合、「いいえ」を選択した群 (OR=2.35)と「その他」を選択した群 (OR=1.66)であった。自分の歯の健康については、「1 日に 2 回以上は時間をかけて歯を磨く」を選択した群 (OR=0.80)であった。喫煙、飲酒については「高ストレス」保有との関係において統計的に有意な項目は存在しなかった。

4-3) 「活気なし」保有と生活習慣

表 4 に生活習慣別にみた「活気なし」保有の多変量調整オッズ比を示した。「活気なし」保有との関係において統計的に有意なオッズ比を示した群は、身体活動については、「あなたの平日の歩数は一日当たりどのくらいですか」という質問に対して「6,000 歩未満」を選択した群を基準にした場合、「6,000 歩以上 8,000 歩未満」を選択した群 (OR=0.78)、「8,000 歩以上 10,000 歩未満」を選択した群 (OR=0.68)、「10,000 歩以上」を選択した群 (OR=0.70)、「歩行以外の運動やスポーツをどの程度おこないますか」という質問に対して「ほとんど行わない」を選択した群を基準にした場合、「特定の時期に限り行う」を選択した群 (OR=0.62)、「月に 1～2 回」を選択した群 (OR=0.72)、「週に 1 回」を選択した群 (OR=0.76)、「週に 2 回以上」を選択した群 (OR=0.62)であった。食生活については、「一日にいろいろなものをとるようにしている」を選択した群 (OR=0.86)、「主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている」を選択した群 (OR=0.83)、「腹八分目にしている」を選択した群 (OR=0.86)、「食事はなるべく楽しくとるようにしている」を選択した群 (OR=0.58)、「特に心掛けていることはない」を選択した群 (OR=1.25)で

あった。睡眠については、「普段の睡眠時間は 6 時間以上とっていますか」という質問に対して「はい」を選択した群を基準にした場合、「いいえ」を選択した群 (OR=1.53)であった。自分の歯の健康については、「1 日に 2 回以上は時間をかけて歯を磨く」を選択した群 (OR=0.77)であった。仕事の状況、体重、喫煙、飲酒については「活気なし」保有との関係において統計的に有意な項目は存在しなかった。

4-4) 「イライラ感」保有と生活習慣

表 5 に生活習慣別にみた「イライラ感」保有の多変量調整オッズ比を示した。「イライラ感」保有との関係において統計的に有意なオッズ比を示した群は、仕事の状況については、「あなたの実労働時間は 1 週間でおよそ何時間ですか」という質問に対して「40 時間未満」を選択した群を基準にした場合、「40 時間～50 時間未満」を選択した群 (OR=1.26)、「50 時間～60 時間未満」を選択した群 (OR=2.07)、「60 時間以上」を選択した群 (OR=2.47)、「その他」を選択した群 (OR=2.62)であった。身体活動については、「あなたの平日の歩数は一日当たりどのくらいですか」という質問に対して「6,000 歩未満」を選択した群を基準にした場合、「8,000 歩以上 10,000 歩未満」を選択した群 (OR=1.30)であった。食生活については、「主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている」を選択した群 (OR=0.87)と「食事はなるべく楽しくとるようにしている」を選択した群 (OR=0.82)であった。体重については、「現在の自分の体重をどう思いますか」という質問に対して「多いと思う」を選択した群を基準にした場合、「適正だと思う」を選択した群 (OR=0.79)であった。睡眠については、「普段の睡眠時間は 6 時間以上とっていますか」という質問に対して「はい」を選択した群を基準にした場合、「いいえ」を選択した群 (OR=1.47)であった。喫煙については、「たばこを吸いますか」という質問に対して「吸わない」を選択した群を基準にした場合、「吸う」を選択した群 (OR=1.34)であった。飲酒と自分の歯の健康については「イライラ感」保有との関係において統計的に有意な項目は存在しなかった。

4-5) 「疲労感」保有と生活習慣

表 6 に生活習慣別にみた「疲労感」保有の多変量調整オッズ比を示した。「疲労感」保有との関係において統計的に有意なオッズ比を示した群は、仕事の状況については、「あなたの実労働時間は 1 週間でおよそ何時間ですか」という質問に対して「40 時間未満」を選択した群を基準にした場合、「40 時間～50 時間未満」を選択した群 (OR=1.23)、「50 時間～60 時間未満」を選択した群 (OR=1.78)、「60 時間以上」を選択した群 (OR=2.88)であった。身体活動については、「歩行以外の運動やスポーツをどの程度おこないますか」という質問に対して「ほとんど行わない」を選択した群を基準にした場合、「月に 1 ～2 回」を選択した群 (OR=0.80)、「週に 1 回」を選択した群 (OR=0.76)、「週に 2 回以上」を選択した群 (OR=0.62)であった。食生活については、「主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている」を選択した群 (OR=0.85)、「腹八分目にしている」を選択した群 (OR=0.84)、「毎日朝食はとっている」を選択した群 (OR=0.87)、「毎日決まった時間に食事をとっている」を選択した群 (OR=0.81)、「食事はなるべく楽しくとるようにしている」を選択した群 (OR=0.86)であった。体重については、「現在の自分の体重をどう思いますか」という質問に対して「多いと思う」を選択した群を基準にした場合、「適正だと思う」を選択した群 (OR=0.87)、「少ないと思う」を選択した群 (OR=1.22)であった。睡眠については、「普段の睡眠時間は 6 時間以上とっていますか」という質問に対して「はい」を選択した群を基準にした場合、「いいえ」を選択した群 (OR=1.90)であった。喫煙については、「たばこを吸いますか」という質問に対して「吸わない」を選択した群を基準にした場合、「過去に吸っていた」を選択した群 (OR=0.85)であった。飲酒については、「1 週間のうちおよそ何日くらいアルコールを飲みますか」という質問に対

して「ほとんど飲まない」を選択した群を基準にした場合、「2 日以内」を選択した群 (OR=0.78)、「6 日以上」を選択した群 (OR=0.82)であった。自分の歯の健康については、「1 日に 2 回以上は時間をかけて歯を磨く」を選択した群 (OR=0.82) であった。

4-6) 「不安感」保有と生活習慣

表 7 に生活習慣別にみた「不安感」保有の多変量調整オッズ比を示した。「不安感」保有との関係において統計的に有意なオッズ比を示した群は、仕事の状況については、「あなたの実労働時間は 1 週間でおおよそ何時間ですか」という質問に対して「40 時間未満」を選択した群を基準にした場合、「50 時間～60 時間未満」を選択した群 (OR=1.65)と「60 時間以上」を選択した群 (OR=2.40)であった。身体活動については、「あなたの平日の歩数は一日当たりどのくらいですか」という質問に対して「6,000 歩未満」を選択した群を基準にした場合、「6,000 歩以上 8,000 歩未満」を選択した群 (OR=0.85)、「8,000 歩以上 10,000 歩未満」を選択した群 (OR=0.80)、「歩行以外の運動やスポーツをどの程度おこないますか」という質問に対して「ほとんど行わない」を選択した群を基準にした場合、「週に 2 回以上」を選択した群 (OR=0.76)であった。食生活については、「毎日決まった時間に食事をとっている」を選択した群 (OR=0.78)と「食事はなるべく楽しくとるようにしている」を選択した群 (OR=0.78)であった。体重については、「現在の自分の体重をどう思いますか」という質問に対して「多いと思う」を選択した群を基準にした場合、「適正だと思う」を選択した群 (OR=0.86)であった。睡眠については、「普段の睡眠時間は 6 時間以上とっていますか」という質問に対して「はい」を選択した群を基準にした場合、「いいえ」を選択した群 (OR=1.66)、「その他」を選択した群 (OR=1.73)であった。自分の歯の健康については、「1 日に 2 回以上は時間をかけて歯を磨く」を選択した群 (OR=0.84) であった。喫煙と飲酒については「不安感」保有との関係において統計的に有意な項目は存在しなかった。

4-7) 「抑うつ感」保有と生活習慣

表 8 に生活習慣別にみた「抑うつ感」保有の多変量調整オッズ比を示した。「抑うつ感」保有との関係において統計的に有意なオッズ比を示した群は、仕事の状況については、「あなたの実労働時間は 1 週間でおおよそ何時間ですか」という質問に対して「40 時間未満」を選択した群を基準にした場合、「50 時間～60 時間未満」を選択した群 (OR=1.40)、「60 時間以上」を選択した群 (OR=1.90)であった。身体活動については、「あなたの平日の歩数は一日当たりどのくらいですか」という質問に対して「6,000 歩未満」を選択した群を基準にした場合、「6,000 歩以上 8,000 歩未満」を選択した群 (OR=0.83)、「歩行以外の運動やスポーツをどの程度おこないますか」という質問に対して「ほとんど行わない」を選択した群を基準にした場合、「週に 2 回以上」を選択した群 (OR=0.72)であった。食生活については、「一日にいろいろなものをとるようにしている」を選択した群 (OR=0.85)、「毎日決まった時間に食事をとっている」を選択した群 (OR=0.76)、「食事はなるべく楽しくとるようにしている」を選択した群 (OR=0.70)であった。体重については、「現在の自分の体重をどう思いますか」という質問に対して「多いと思う」を選択した群を基準にした場合、「適正だと思う」を選択した群 (OR=0.85)であった。睡眠については、「普段の睡眠時間は 6 時間以上とっていますか」という質問に対して「はい」を選択した群を基準にした場合、「いいえ」を選択した群 (OR=1.72)であった。自分の歯の健康については、「歯ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている」を選択した群 (OR=0.84)、「フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている」を選択した群 (OR=0.86)、「1 日に 2 回以上は時間をかけて歯を磨く」を選択した群 (OR=0.70) であった。喫煙と飲酒については「抑うつ感」保有との関係において統計的に有意な

項目が存在しなかった。

4-8) 「身体愁訴」保有と生活習慣

表 9 に生活習慣別にみた「身体愁訴」保有の多変量調整オッズ比を示した。「身体愁訴」保有との関係において統計的に有意なオッズ比を示した群は、仕事の状況については、「あなたの実労働時間は 1 週間でおおよそ何時間ですか」という質問に対して「40 時間未満」を選択した群を基準にした場合、「50 時間～60 時間未満」を選択した群 (OR=1.28)、「60 時間以上」を選択した群 (OR=1.44)であった。身体活動については、「歩行以外の運動やスポーツをどの程度おこないますか」という質問に対して「ほとんど行わない」を選択した群を基準にした場合、「週に 1 回」を選択した群 (OR=0.80)と「週に 2 回以上」を選択した群 (OR=0.56)であった。食生活については、「主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている」を選択した群 (OR=0.82)と「食事はなるべく楽しくとるようにしている」を選択した群 (OR=0.81)であった。体重については、「現在の自分の体重をどう思いますか」という質問に対して「多いと思う」を選択した群を基準にした場合、「適正だと思う」を選択した群 (OR=0.81)と「少ないと思う」を選択した群 (OR=1.33)であった。睡眠については、「普段の睡眠時間は 6 時間以上とっていますか」という質問に対して「はい」を選択した群を基準にした場合、「いいえ」を選択した群 (OR=2.12)と「その他」を選択した群 (OR=1.49)であった。喫煙については、「たばこを吸いますか」という質問に対して「吸わない」を選択した群を基準にした場合、「吸う」を選択した群 (OR=1.19)であった。自分の歯の健康については、「歯ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている」を選択した群 (OR=0.85)と「1 日に 2 回以上は時間をかけて歯を磨く」を選択した群 (OR=0.84)であった。飲酒については「身体愁訴」保有との関係において統計的に有意な項目は存在しなかった。

4-9) 「よく眠れない」保有と生活習慣

表 10 に生活習慣別にみた「よく眠れない」保有の多変量調整オッズ比を示した。「よく眠れない」保有との関係において統計的に有意なオッズ比を示した群は、身体活動については、「歩行以外の運動やスポーツをどの程度おこないますか」という質問に対して「ほとんど行わない」を選択した群を基準にした場合、「週に 1 回」を選択した群 (OR=0.82)と「週に 2 回以上」を選択した群 (OR=0.80)であった。食生活については、「主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている」を選択した群 (OR=0.81)、「腹八分目にしている」を選択した群 (OR=0.85)、「毎日決まった時間に食事をとっている」を選択した群 (OR=0.77)、「食事はなるべく楽しくとるようにしている」を選択した群 (OR=0.74)であった。体重については、「現在の自分の体重をどう思いますか」という質問に対して「多いと思う」を選択した群を基準にした場合、「適正だと思う」を選択した群 (OR=0.83)であった。睡眠については、「普段の睡眠時間は 6 時間以上とっていますか」という質問に対して「はい」を選択した群を基準にした場合、「いいえ」を選択した群 (OR=2.28)と「その他」を選択した群 (OR=2.38)であった。喫煙については、「たばこを吸いますか」という質問に対して「吸わない」を選択した群を基準にした場合、「吸う」を選択した群 (OR=1.27)であった。飲酒については、「1 週間のうちおおよそ何日くらいアルコールを飲みますか」という質問に対して「ほとんど飲まない」を選択した群を基準にした場合、「3 日以上 5 日以内」を選択した群 (OR=1.24)であった。自分の歯の健康については、「1 日に 2 回以上は時間をかけて歯を磨く」を選択した群 (OR=0.88)であった。仕事の状況については「よく眠れない」保有との関係において統計的に有意な項目は存在しなかった。

4-10) 「周囲のサポートなし」保有と生活習慣

表 11 に生活習慣別にみた「周囲のサポートなし」保有の多変量調整オッズ比を示した。「周囲のサポートなし」保有との関係において統計的に有意なオッズ比を示した群は、身体活動については、「あなたの平日の歩数は一日当たりどのくらいですか」という質問に対して「6,000 歩未満」を選択した群を基準にした場合、「わからない」を選択した群 (OR=1.26)、「歩行以外の運動やスポーツをどの程度おこないますか」という質問に対して「ほとんど行わない」を選択した群を基準にした場合、「月に 1~2 回」を選択した群 (OR=0.77)と「その他」を選択した群 (OR=1.57)であった。食生活については、「食事はなるべく楽しくとるようにしている」を選択した群 (OR=0.74)であった。体重については、「現在の自分の体重をどう思いますか」という質問に対して「多いと思う」を選択した群を基準にした場合、「特に何とも思わない」を選択した群 (OR=1.40)と「その他」を選択した群 (OR=3.69)であった。睡眠については、「普段の睡眠時間は 6 時間以上とっていますか」という質問に対して「はい」を選択した群を基準にした場合、「いいえ」を選択した群 (OR=1.25)であった。飲酒については、「1 週間のうちおよそ何日くらいアルコールを飲みますか」という質問に対して「ほとんど飲まない」を選択した群を基準にした場合、「2 日以内」を選択した群 (OR=0.78)であった。自分の歯の健康については、「ブラシで歯ぐきをマッサージする」を選択した群 (OR=0.86)であった。仕事の状況と喫煙については「周囲のサポートなし」保有との関係において統計的に有意な項目は存在しなかった。

4-11) 「心理的な仕事の負担」保有と生活習慣

表 12 に生活習慣別にみた「心理的な仕事の負担」保有の多変量調整オッズ比を示した。「心理的な仕事の負担」保有との関係において統計的に有意なオッズ比を示した群は、仕事の状況については、「あなたの実労働時間は 1 週間でおおよそ何時間ですか」という質問に対して「40 時間未満」を選択した群を基準にした場合、「40 時間~50 時間未満」を選択した群 (OR=1.35)、「50 時間~60 時間未満」を選択した群 (OR=3.26)、「60 時間以上」を選択した群 (OR=6.56)であった。身体活動については、「あなたの平日の歩数は一日当たりどのくらいですか」という質問に対して「6,000 歩未満」を選択した群を基準にした場合、「その他」を選択した群 (OR=0.23)、「歩行以外の運動やスポーツをどの程度おこないますか」という質問に対して「ほとんど行わない」を選択した群を基準にした場合、「週に 2 回以上」を選択した群 (OR=0.82)であった。食生活については、「毎日朝食はとっている」を選択した群 (OR=1.15)と「毎日決まった時間に食事をとっている」を選択した群 (OR=0.71)であった。体重については、「現在の自分の体重をどう思いますか」という質問に対して「多いと思う」を選択した群を基準にした場合、「適正だと思う」を選択した群 (OR=0.81)であった。睡眠については、「普段の睡眠時間は 6 時間以上とっていますか」という質問に対して「はい」を選択した群を基準にした場合、「いいえ」を選択した群 (OR=1.51)であった。自分の歯の健康については、「フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている」を選択した群 (OR=1.17)と「1 日に 2 回以上は時間をかけて歯を磨く」を選択した群 (OR=0.87)であった。喫煙と飲酒については「心理的な仕事の負担」保有との関係において統計的に有意な項目は存在しなかった。

4-12) 「仕事の低コントロール度」保有と生活習慣

表 13 に生活習慣別にみた「仕事の低コントロール度」保有の多変量調整オッズ比を示した。「仕事の低コントロール度」保有との関係において統計的に有意なオッズ比を示した群は、身体活動については、「あなたの平日の歩数は一日当たりどのくらいですか」という質問に対して「6,000 歩未満」を選択し

た群を基準にした場合、「わからない」を選択した群 (OR=1.49)であった。食生活については、「甘いものや缶ジュースなどを控えめにしている」を選択した群 (OR=0.86)、「毎日決まった時間に食事をとっている」を選択した群 (OR=0.83)、「食事はなるべく楽しくとるようにしている」を選択した群 (OR=0.71)であった。睡眠については、「普段の睡眠時間は6時間以上とっていますか」という質問に対して「はい」を選択した群を基準にした場合、「いいえ」を選択した群 (OR=1.42)であった。飲酒については、「1週間のうちおよそ何日くらいアルコールを飲みますか」という質問に対して「ほとんど飲まない」を選択した群を基準にした場合、「週6日以上」を選択した群 (OR=0.85)であった。自分の歯の健康については、「歯や歯肉を鏡で点検する」を選択した群 (OR=1.20)であった。仕事の状況、体重、喫煙については「仕事の低コントロール度」保有との関係において統計的に有意な項目は存在しなかった。

4-13) 「心身のストレス反応」と生活習慣

表14に心身のストレス反応と生活習慣の関係を重回帰モデルを使用して解析した結果を示した。心身のストレス反応と性別、現病歴、労働時間、睡眠、喫煙が統計的に有意な正の関係であった。この結果は、男性、現病歴がある人、労働時間が長い人、睡眠が短い人、喫煙している人の心身のストレス反応が高いことを示している。一方で、年齢、歩数、身体活動、食生活、飲酒が統計的に有意な負の関係であり、年配者、身体活動を実施している人、好ましい食生活をしている人、お酒を飲む人の心身のストレス反応が低いことを示している。また、標準化偏回帰係数が大きい値を示した項目は、年齢 (-0.80)、睡眠 (0.20)、食生活 (-0.15)、労働時間 (0.13)、身体活動 (-0.09)であった。

5. 考察

本研究は職業性ストレス簡易調査票によるストレスチェックと生活習慣調査を同時に実施した7,084人の労働者の調査結果を利用してストレスと生活習慣の関係を横断的に調査したものである。調査の結果、生活習慣とストレスの間に関連があることが明らかになった(表3)。また、ストレスによって関連する生活習慣が異なることが明らかになった(表15)。

5-1) 本研究の特徴

本研究の特徴は、7千人を超える大規模な調査結果を用いて、ストレスとさまざまな生活習慣の関係を明らかにしている点にある。また、解析において多変量解析手法(ロジスティック回帰モデルや重回帰モデル)を使用して交絡因子を調整した結果を報告している点も本研究の特徴となる。

5-2) 本研究の結果を解釈するうえで必要となる注意点(横断研究)

本研究の結果を解釈するにあたっていくつかの注意すべき点が存在する。まず、本研究は横断研究(断面研究)であり因果関係を明らかにできる研究方法でない点に注意が必要である。本調査はある一時点のストレス状況と生活習慣状況を同時に調査したものであり、本研究でストレスと関連が認められた生活習慣は、その生活習慣がストレスの原因になっているのか、ストレスの結果として実施されている生活習慣なのかを明らかにできないことから注意が必要である。

5-3) 本研究の結果を解釈するうえで必要となる注意点(因果の逆転)

横断研究の結果を解釈する場合には「因果の逆転」と呼ばれる現象に注意しなくてはならない。例えば、高血圧の予防や改善にウォーキングが良いことを知っている集団では、高血圧の人ほどウォーキングの実施率が高いという状況が観察されることがある。同様に、ストレス解消に望ましいと広く知られている生活習慣がある状況では、多くの高ストレス者がストレス解消のためにその生活習慣を行っている可能性があり、真の因果関係とは逆の関係が観察されてしまうことがある。

5-4) 本研究の結果を解釈するうえで必要となる注意点（質問紙調査）

本研究は自記式質問紙調査であり、客観的に観察したり測定したストレスレベルや生活習慣ではない、このために結果にバイアス（系統誤差）が生じる可能性があり、また、調査時点のストレスや生活状況しか把握していない。結果の解釈にはこの点についても注意が必要である。

5-5) 本研究の結果を解釈するうえで必要となる注意点（交絡因子の調整）

本研究は解析において多変量解析手法を使用して交絡因子を調整した結果を報告しているが、調整できている項目には限りがあり、不十分な調整となり残余交絡が存在している可能性がある。このため、観察されたストレスと生活習慣の関係は、他の要因によって交絡されている可能性があることに注意することも必要である。

5-6) 本研究の結果を解釈するうえで必要となる注意点（検定の多重性の問題）

本研究は数多くの統計的仮説検定を行っており、いくつかの解析結果は統計的に有意な結果が偶然得られたのかも知れない。このため、結果の解釈には類似した項目の結果や、点推定値の大きさなど総合的に判断する必要がある。

5-7) 本研究の結果を解釈するうえで必要となる注意点（標本代表性）

本研究の解析対象者は国内の労働者からランダムに抽出された回答ではないことから、本研究の結果が日本人労働者を代表する結果になっていない可能性があり、この点についても注意する必要がある。また、本研究は小規模な研究ではないが、女性が解析対象者全体の約 20%と少なかったことや、年代別に解析できるほど大規模な研究ではなかったことから性別、年代別に解析を実施していない点にも注意が必要である。

5-8) 今後の課題

労働者のストレス反応及び職場のストレス低減のために重要な生活習慣を明らかにするためには、横断研究と比較してより因果関係を推測しやすい研究方法であるコホート研究（追跡研究）や介入研究を実施することが望まれる。また、本研究の解析対象者は四国の事業場がないものの全国 24 都道府県に所在する 41 事業場の労働者であることから、ある程度の標本代表性を確保していると考えられるが、さらにさまざまな地域のさまざまな職種の労働者を対象として性別や年代別の解析も含めた研究を実施することが望まれる。さらに、定期健康診断や健康測定の結果を加えて、より客観的に、かつ、多くの交絡因子を調整した研究も望まれる。加えて、マルチレベル解析によって個人、企業、産業、地域など異なるレベルの影響を評価することも今後の課題だと考えられる。

6. 結論

本研究の結果、労働時間が長く、睡眠時間が短い労働者の高ストレス保有率が高いことが明らかになった。一方で、「週に2回以上の頻度で運動やスポーツを実施している」と回答した労働者や、「毎日決まった時間に食事をとっている」、あるいは「食事はなるべく楽しくとるようにしている」と回答した労働者の高ストレス保有率が低いことが明らかになった。また、「体重が適正だと思う」や「1日に2回以上は時間をかけて歯を磨く」と回答した労働者においても高ストレス保有率が低いことが明らかになった。さらに、心身のストレスを、活気なし・イライラ感・疲労感・不安感・抑うつ感・身体愁訴・よく眠れない・周囲のサポート・心理的な仕事の負担・仕事のコントロール度に分類して生活習慣との関係を調査したところ、それぞれのストレスタイプによって異なる生活習慣と関連することが明らかになった。心身のストレス反応と生活習慣の関係については、心身のストレス反応と性別、現病歴、労働時間、睡眠、喫煙が統計的に有意な正の関係であった。一方で、年齢、歩数、身体活動、食生活、飲酒は統計的に有意な負の関係であった。

表 1 性別にみた研究参加者の特徴

	全体 (n = 7,084)	男性 (n = 5,696)	女性 (n = 1,388)
年齢中央値（四分位範囲），歳	44 (34-54)	44 (34-55)	42 (32-49)
現病歴			
心臓病			
現在かかっている	136 (1.9)	129 (2.3)	7 (0.5)
過去にかかった	117 (1.7)	99 (1.8)	18 (1.3)
高血圧			
現在かかっている	1,012 (14.3)	924 (16.4)	88 (6.4)
過去にかかった	134 (1.9)	120 (2.1)	14 (1.0)
糖尿病			
現在かかっている	360 (5.1)	342 (6.1)	18 (1.3)
過去にかかった	41 (0.6)	37 (0.7)	4 (0.3)
一週間の労働時間，人数（%）			
40 時間未満	1,836 (25.9)	1,225 (21.5)	611 (44.0)
40 時間～50 時間未満	3,797 (53.6)	3,129 (54.9)	668 (48.1)
50 時間～60 時間未満	1,134 (16.0)	1,050 (18.4)	84 (6.1)
60 時間以上	274 (3.9)	256 (4.5)	18 (1.3)
その他	43 (0.6)	36 (0.6)	7 (0.5)
歩数，人数（%）			
6,000 歩未満	3,010 (42.5)	2,277 (40.0)	733 (52.8)
6,000 歩以上 8,000 歩未満	1,607 (22.7)	1,369 (24.0)	238 (17.1)
8,000 歩以上 10,000 歩未満	742 (10.5)	657 (11.5)	85 (6.1)
10,000 歩以上	477 (6.7)	408 (7.2)	69 (5.0)
わからない	1,218 (17.2)	960 (16.9)	258 (18.6)
その他	30 (0.4)	25 (0.4)	5 (0.4)

運動・スポーツ習慣、人数 (%) ほとんど行わない 特定の時期に限り行う 月に1～2回 週に1回 週に2回以上 その他	3,917 (55.3)	3,015 (52.9)	902 (65.0)
	496 (7.0)	437 (7.7)	59 (4.3)
	837 (11.8)	717 (12.6)	120 (8.6)
	867 (12.2)	718 (12.6)	149 (10.7)
	855 (12.1)	720 (12.6)	135 (9.7)
	112 (1.6)	89 (1.6)	23 (1.7)
食生活、人数 (%) 一日にいろいろなものをとるようにしている 主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている 腹八分目にしている 油を使った料理を控えめにしている 塩分は控えめにしている 甘いものや缶ジュースを控えめにしている 毎日朝食はとっている 毎日決まった時間に食事をとっている ゆっくり時間をかけて食べるようにしている 間食や夜食はとらないようにしている 食事はなるべく楽しくとるようにしている 特に心掛けていないことは少ない	2,501 (35.3)	1,937 (34.0)	564 (40.6)
	2,745 (38.7)	2,134 (37.5)	611 (44.0)
	2,106 (29.7)	1,715 (30.1)	391 (28.2)
	1,432 (20.2)	1,102 (19.3)	330 (23.8)
	1,710 (24.1)	1,305 (22.9)	405 (29.2)
	2,306 (32.6)	1,824 (32.0)	482 (34.7)
	4,521 (63.8)	3,580 (62.9)	941 (67.8)
	2,100 (29.6)	1,619 (28.4)	481 (34.7)
	927 (1.31)	706 (12.4)	221 (15.9)
	1,956 (27.6)	1,640 (28.8)	316 (22.8)
	1,696 (23.9)	1,267 (22.2)	429 (30.9)
	1,120 (15.8)	984 (17.3)	136 (9.8)
	3,909 (55.2)	3,150 (55.3)	759 (54.7)
	2,328 (32.9)	1,837 (32.3)	491 (35.4)
	643 (9.1)	552 (9.7)	91 (6.6)
	192 (2.7)	147 (2.6)	45 (3.2)
	12 (0.2)	10 (0.2)	2 (0.1)
体重、人数 (%) 多いと思う 適正だと思う 少ないと思う 特になんとも思わない その他			
睡眠時間、人数 (%)			

6 時間以上 6 時間未満 その他	4,301 (60.7) 2,648 (37.4) 135 (1.9)	3,557 (62.4) 2,031(35.7) 108 (1.9)	744 (53.6) 617 (44.5) 27 (1.9)
喫煙, 人数 (%) 吸わない 過去に吸っていた 吸う その他	3,275 (49.1) 1,323 (18.7) 2,267 (32.0) 19 (0.3)	2,349 (41.2) 1,200 (21.1) 2,129 (37.4) 18 (0.3)	1,126 (81.1) 123 (8.9) 138 (9.9) 1 (0.1)
飲酒, 人数 (%) ほとんど飲まない 週 2 日以内 週 3 日以上 5 日以内 週 6 日以上 その他	3,114 (44.0) 995 (14.0) 1,181 (16.7) 1,682 (23.7) 112 (1.6)	2,243 (39.4) 784 (13.8) 1,038 (18.2) 1,545 (27.1) 86 (1.5)	871 (62.8) 211 (15.2) 143 (10.3) 137 (9.9) 26 (1.9)
歯の健康, 人数 (%) 定期的に歯石をとってもらっている 歯間ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている 1 日に 2 回以上は時間をかけて歯を磨く 歯や歯肉を鏡で点検する ブラシで歯ぐきをマッサージする 特に注意していることはない	1,803 (25.5) 2,300 (32.5) 2,107 (29.7) 2,502 (35.3) 937 (13.2) 1,561 (22.0) 1,977 (27.9)	1,323 (23.2) 1,680 (29.5) 1,577 (27.7) 1,889 (33.2) 587 (10.3) 1,286 (22.6) 1,749 (30.7)	480 (65.4) 620 (44.7) 530 (38.2) 613 (44.2) 350 (25.2) 275 (19.8) 228 (16.4)

表 2 「高ストレス」の有無別にみた解析対象者の特徴

	全体 (n = 7,084)	「高ストレス」なし (n = 6,227)	「高ストレス」あり (n = 857)
年齢中央値 (四分位範囲), 歳	44 (34-54)	44 (34-55)	42 (33-50)
男性, 人数 (%)	5,696 (80.4)	5,001 (80.3)	695 (81.1)
現病歴のある人, 人数 (%)	1,226 (17.3)	1,085 (17.4)	141 (16.5)
現病歴			
心臓病			
現在かかっている	136 (1.9)	116 (1.9)	20 (2.4)
過去にかかった	117 (1.7)	103 (1.7)	14 (1.7)
高血圧			
現在かかっている	1,012 (14.4)	898 (14.6)	114 (13.6)
過去にかかった	134 (1.9)	116 (1.9)	18 (2.2)
糖尿病			
現在かかっている	360 (5.1)	312 (5.1)	48 (5.7)
過去にかかった	41 (0.6)	38 (0.6)	3 (0.4)
一週間の労働時間, 人数 (%)			
40 時間未満	1,836 (25.9)	1,664 (26.7)	172 (20.1)
40 時間～50 時間未満	3,797 (53.6)	3,378 (54.2)	419 (48.9)
50 時間～60 時間未満	1,134 (16.0)	940 (15.1)	194 (22.6)
60 時間以上	274 (3.9)	209 (3.4)	65 (7.6)
その他	43 (0.6)	36 (0.6)	7 (0.8)
歩数, 人数 (%)			
6,000 歩未満	3,010 (42.5)	2,648 (42.5)	362 (42.2)
6,000 歩以上 8,000 歩未満	1,607 (22.7)	1,443 (23.2)	164 (19.1)
8,000 歩以上 10,000 歩未満	742 (10.5)	658 (10.6)	84 (9.8)
10,000 歩以上	477 (6.7)	419 (6.7)	58 (6.8)

わからない その他	1,218 (17.2) 30 (0.4)	1,034 (16.6) 25 (0.4)	184 (21.5) 5 (0.6)
運動・スポーツ習慣、人数 (%)			
ほとんど行わない	3,917 (55.3)	3,387 (54.4)	530 (61.8)
特定の時期に限り行う	496 (7.0)	441 (7.1)	55 (6.4)
月に1～2回	837 (11.8)	744 (11.9)	93 (10.9)
週に1回	867 (12.2)	779 (12.5)	88 (10.3)
週に2回以上	855 (12.1)	782 (12.6)	73 (8.5)
その他	112 (1.6)	94 (1.5)	18 (2.1)
食生活、人数 (%)			
一日にいろいろなものをとるようにしている	2,501 (35.3)	1,280 (36.6)	221 (25.8)
主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている	2,745 (38.7)	2,503 (40.2)	242 (28.2)
腹八分目にしている	2,106 (29.7)	1,900 (30.5)	206 (24.0)
油を使った料理を控えめにしている	1,432 (20.2)	1,297 (20.8)	135 (15.8)
塩分は控えめにしている	1,710 (24.1)	1,547 (24.8)	163 (19.0)
甘いものや缶ジュースを控えめにしている	2,306 (32.6)	2,079 (33.4)	227 (26.5)
毎日朝食はとっている	4,521 (63.8)	4,072 (65.4)	449 (52.4)
毎日決まった時間に食事をとっている	2,100 (29.6)	1,969 (31.5)	140 (16.3)
ゆっくり時間をかけて食べるようにしている	927 (1.31)	843 (13.5)	84 (9.8)
間食や夜食はとらないようにしている	1,956 (27.6)	1,764 (28.3)	192 (22.4)
食事はなるべく楽しくとるようにしている	1,696 (23.9)	1,573 (25.3)	123 (14.4)
特に心掛けていないことはない	1,120 (15.8)	924 (14.8)	196 (22.9)
体重、人数 (%)			
多いと思う	3,909 (55.2)	3,403 (54.6)	506 (59.0)
適正だと思う	2,328 (32.9)	2,111 (33.9)	217 (25.3)
少ないと思う	643 (9.1)	541 (8.7)	102 (11.9)
特になんとも思わない	192 (2.7)	164 (2.6)	28 (3.3)

その他	12 (0.2)	8 (0.1)	4 (0.5)
睡眠時間, 人数 (%)			
6 時間以上	4,301 (60.7)	3,962 (63.6)	339 (39.6)
6 時間未満	2,648 (37.4)	2,152 (34.6)	496 (57.9)
その他	135 (1.9)	113 (1.8)	22 (2.6)
喫煙, 人数 (%)			
吸わない	3,275 (49.1)	3,059 (49.1)	416 (48.5)
過去に吸っていた	1,323 (18.7)	1,198 (19.2)	125 (14.6)
吸う	2,267 (32.0)	1,955 (31.4)	312 (36.4)
その他	19 (0.3)	15 (0.2)	4 (0.5)
飲酒, 人数 (%)			
ほとんど飲まない	3,114 (44.0)	2,690 (43.2)	424 (49.5)
週 2 日以内	995 (14.0)	886 (14.2)	109 (12.7)
週 3 日以上 5 日以内	1,181 (16.7)	1,067 (17.1)	114 (13.3)
週 6 日以上	1,682 (23.7)	1,488 (23.9)	194 (22.6)
その他	112 (1.6)	96 (1.5)	16 (1.9)
歯の健康, 人数 (%)			
定期的に歯石をとってもらっている	1,803 (25.5)	1,618 (26.0)	185 (21.6)
歯間ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている	2,300 (32.5)	2,049 (32.9)	251 (29.3)
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている	2,107 (29.7)	1,886 (30.3)	221 (25.8)
1 日に 2 回以上は時間をかけて歯を磨く	2,502 (35.3)	2,270 (36.5)	232 (27.1)
歯や歯肉を鏡で点検する	937 (13.2)	823 (13.2)	114 (13.3)
ブラシで歯ぐきをマッサージする	1,561 (22.0)	1,385 (22.2)	176 (20.5)
特に注意していることはない	1,977 (27.9)	1,692 (27.2)	285 (33.3)

表 3 生活習慣別にみた「高ストレス」保有の多変量調整オッズ比

生活習慣項目	人数	ストレス保有者数	ストレス保有者数 (100 人当たり)	多変量調整オッズ比* (95%信頼区間)
一週間の労働時間				
40 時間未満	1,836	172	9.4	1.00 (基準)
40 時間～50 時間未満	3,797	419	11.0	1.06 (0.87–1.29)
50 時間～60 時間未満	1,134	194	17.1	1.54 (1.21–1.95)
60 時間以上	274	65	23.7	2.29 (1.63–3.22)
その他	43	7	16.3	1.22 (0.51–2.94)
歩数				
6,000 歩未満	3,010	362	12.0	1.00 (基準)
6,000 歩以上 8,000 歩未満	1,607	164	10.2	0.86 (0.70–1.05)
8,000 歩以上 10,000 歩未満	742	84	11.3	1.04 (0.80–1.35)
10,000 歩以上	477	58	12.2	1.11 (0.81–1.51)
わからない	1,218	184	15.1	1.16 (0.95–1.42)
その他	30	5	16.7	1.42 (0.50–4.03)
運動・スポーツ習慣				
ほとんど行わない	3,917	530	13.5	1.00 (基準)
特定の時期に限り行う	496	55	11.1	0.93 (0.68–1.26)
月に 1～2 回	837	93	11.1	0.86 (0.68–1.10)
週に 1 回	867	88	10.1	0.84 (0.66–1.08)
週に 2 回以上	855	73	8.5	0.71 (0.54–0.93)
その他	112	18	16.1	1.10 (0.63–1.93)
食生活				
一日にいろいろなものをとるようにしている	4,583	636	13.9	1.00 (基準)
いいえ	2,501	221	8.8	0.86 (0.71–1.03)
はい				

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている いいえ はい 腹八分目にしている いいえ はい 油を使った料理を控えめにしている いいえ はい 塩分は控えめにしている いいえ はい 甘いものや缶ジュースを控えめにしている いいえ はい 毎日朝食はとっている いいえ はい 毎日決まった時間に食事をとっている いいえ はい ゆっくり時間をかけて食べるようにしている いいえ はい 間食や夜食はとらないようにしている いいえ はい	4,339	615	14.2	1.00 (基準)
	2,745	242	8.8	0.92 (0.77-1.11)
	4,978	651	131.1	1.00 (基準)
	2,106	206	9.8	0.96 (0.80-1.16)
	5,652	722	12.8	1.00 (基準)
	1,432	135	9.4	0.98 (0.78-1.23)
	5,374	694	12.9	1.00 (基準)
	1,710	163	9.5	0.99 (0.80-1.22)
	4,778	630	13.2	1.00 (基準)
	2,306	227	9.8	0.90 (0.75-1.07)
	2,563	408	15.9	1.00 (基準)
	4,521	449	9.9	0.85 (0.72-1.01)
	4,984	717	14.4	1.00 (基準)
	2,100	140	6.7	0.66 (0.54-0.82)
	6,157	773	12.6	1.00 (基準)
	927	84	9.1	1.01 (0.78-1.30)
	5,128	665	13.0	1.00 (基準)
	1,956	192	9.8	1.10 (0.91-1.33)

食事はなるべく楽しくとるようにしている いいえ はい 特に心掛けていることはない いいえ はい	5,388	734	13.6	1.00 (基準) 0.60 (0.48-0.74)
	1,696	123	7.3	
	5,964	661	11.1	1.00 (基準)
	1,120	196	17.5	0.96 (0.78-1.20)
体重 多いと思う 適正だと思う 少ないと思う 特になんとも思わない その他	3,909	506	12.9	1.00 (基準)
	2,328	217	9.3	0.80 (0.67-0.96)
	643	102	15.9	1.18 (0.92-1.50)
	192	28	14.6	0.96 (0.62-1.48)
睡眠時間 6 時間以上 6 時間未満 その他	12	4	33.3	2.46 (0.62-9.84)
	4,301	339	7.9	1.00 (基準)
	2,648	496	18.7	2.35 (2.01-2.74)
	135	22	16.3	1.66 (1.02-2.73)
喫煙 吸わない 過去に吸っていた 吸う その他	3,475	416	12.0	1.00 (基準)
	1,323	125	9.4	0.85 (0.67-1.06)
	2,267	312	13.8	1.04 (0.87-1.24)
	19	4	21.1	1.13 (0.30-4.26)
飲酒 ほとんど飲まない 週 2 日以内 週 3 日以上 5 日以内 週 6 日以上 その他	3,114	424	13.6	1.00 (基準)
	995	109	11.0	0.81 (0.64-1.02)
	1,181	114	9.7	0.80 (0.64-1.01)
	1,682	194	11.5	0.95 (0.78-1.16)
	112	16	14.3	0.89 (0.50-1.56)

歯の健康				
定期的に歯石をとってもらっている				
いいえ	5,281	672	12.7	1.00 (基準)
はい	1,803	185	10.3	1.02 (0.84-1.24)
歯間ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている				
いいえ	4,784	606	12.7	1.00 (基準)
はい	2,300	251	10.9	1.05 (0.87-1.26)
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている				
いいえ	4,977	636	12.8	1.00 (基準)
はい	2,107	221	10.5	0.94 (0.78-1.12)
1日に2回以上は時間をかけて歯を磨く				
いいえ	4,582	625	13.6	1.00 (基準)
はい	2,502	232	9.3	0.80 (0.66-0.96)
歯や歯肉を鏡で点検する				
いいえ	6,147	743	12.1	1.00 (基準)
はい	937	114	12.2	1.23 (0.97-1.55)
ブラシで歯ぐきをマッサージする				
いいえ	5,523	681	12.3	1.00 (基準)
はい	1,561	176	11.3	1.09 (0.90-1.33)
特に注意していることはない				
いいえ	5,107	572	11.2	1.00 (基準)
はい	1,977	285	14.4	1.03 (0.83-1.28)

*調整項目：年齢、性別、現病歴(有無)、労働時間(5 群)、歩数(6 群)、運動・スポーツ習慣(5 群)、食生活(13 群)、体重(5 群)、睡眠時間(3 群)、喫煙(4 群)、飲酒(5 群)、歯の健康(8 群)

表 4 生活習慣別にみた「活気なし」保有の多変量調整オッズ比

生活習慣項目	人数	ストレス保有者数	ストレス保有者数 (100 人当たり)	多変量調整オッズ比* (95%信頼区間)
一週間の労働時間				
40 時間未満	1,836	495	27.0	1.00 (基準)
40 時間～50 時間未満	3,797	1,077	28.4	1.05 (0.92-1.20)
50 時間～60 時間未満	1,134	341	30.1	1.06 (0.89-1.27)
60 時間以上	274	91	33.2	1.21 (0.91-1.61)
その他	43	12	27.9	0.91 (0.45-1.82)
歩数				
6,000 歩未満	3,010	951	31.6	1.00 (基準)
6,000 歩以上 8,000 歩未満	1,607	405	25.2	0.78 (0.68-0.90)
8,000 歩以上 10,000 歩未満	742	165	22.2	0.68 (0.56-0.82)
10,000 歩以上	477	109	22.9	0.70 (0.55-0.89)
わからない	1,218	380	31.2	0.91 (0.78-1.06)
その他	30	6	20.0	0.49 (0.19-1.25)
運動・スポーツ習慣				
ほとんど行わない	3,917	1,297	33.1	1.00 (基準)
特定の時期に限り行う	496	103	20.8	0.62 (0.49-0.78)
月に 1～2 回	837	200	23.9	0.72 (0.60-0.86)
週に 1 回	867	214	24.7	0.76 (0.64-0.91)
週に 2 回以上	855	168	19.6	0.62 (0.51-0.75)
その他	112	34	30.4	0.92 (0.60-1.41)
食生活				
一日にいろいろなものをとるようにしている	4,583	1,454	31.7	1.00 (基準)
いいえ	2,501	562	22.5	0.86 (0.75-0.98)
はい				

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている いいえ はい 腹八分目にしている いいえ はい 油を使った料理を控えめにしている いいえ はい 塩分は控えめにしている いいえ はい 甘いものや缶ジュースを控えめにしている いいえ はい 毎日朝食はとっている いいえ はい 毎日決まった時間に食事をとっている いいえ はい ゆっくり時間をかけて食べるようにしている いいえ はい 間食や夜食はとらないようにしている いいえ はい	4,339	1,394	32.1	1.00 (基準) 0.83 (0.73-0.94)
	2,745	622	22.7	
	4,978	1,520	30.5	1.00 (基準)
	2,106	496	23.6	0.86 (0.75-0.98)
	5,652	1,656	29.3	1.00 (基準)
	1,432	360	25.1	1.09 (0.93-1.28)
	5,374	1,581	29.4	1.00 (基準)
	1,710	435	25.4	1.06 (0.91-1.23)
	4,778	1,450	30.3	1.00 (基準)
	2,306	566	24.5	0.92 (0.81-1.04)
	2,563	851	33.2	1.00 (基準)
	4,521	1,165	25.8	0.94 (0.83-1.06)
	4,984	1,531	30.7	1.00 (基準)
	2,100	485	23.1	0.93 (0.81-1.06)
	6,157	1,807	29.3	1.00 (基準)
	927	209	22.5	1.01 (0.85-1.21)
	5,128	1,546	30.1	1.00 (基準)
	1,956	470	24.0	0.98 (0.86-1.12)

食事はなるべく楽しくとるようにしている いいえ はい 特に心掛けていることはない いいえ はい	5,388	1,712	31.8	1.00 (基準) 0.58 (0.50-0.67)
	1,696	304	17.9	
	5,964	1,573	26.4	1.00 (基準)
	1,120	443	39.6	1.25 (1.06-1.46)
体重 多いと思う 適正だと思う 少ないと思う 特になんとも思わない その他	3,909	1,162	29.7	1.00 (基準)
	2,328	591	25.4	0.91 (0.81-1.03)
	643	193	30.0	1.00 (0.82-1.21)
	192	65	33.9	1.11 (0.81-1.53)
	12	5	41.7	1.59 (0.46-5.46)
睡眠時間 6 時間以上 6 時間未満 その他	4,301	1,046	24.3	1.00 (基準)
	2,648	927	35.0	1.53 (1.37-1.71)
	135	43	31.9	1.25 (0.85-1.84)
喫煙 吸わない 過去に吸っていた 吸う その他	3,475	946	27.2	1.00 (基準)
	1,323	358	27.1	1.01 (0.87-1.18)
	2,267	705	31.1	1.12 (0.98-1.27)
	19	7	36.8	1.49 (0.53-4.21)
飲酒 ほとんど飲まない 週 2 日以内 週 3 日以上 5 日以内 週 6 日以上 その他	3,114	909	29.2	1.00 (基準)
	995	252	25.3	0.90 (0.76-1.06)
	1,181	316	26.8	1.01 (0.86-1.18)
	1,682	508	30.2	1.11 (0.96-1.28)
	112	31	27.7	0.81 (0.52-1.27)

歯の健康				
定期的に歯石をとってもらっている				
いいえ	5,281	1,539	29.1	1.00 (基準)
はい	1,803	477	26.5	1.01 (0.88-1.16)
歯間ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている				
いいえ	4,784	1,389	29.0	1.00 (基準)
はい	2,300	627	27.3	1.04 (0.91-1.19)
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている				
いいえ	4,977	1,473	29.6	1.00 (基準)
はい	2,107	543	25.8	1.00 (0.88-1.13)
1日に2回以上は時間をかけて歯を磨く				
いいえ	4,582	1,446	31.6	1.00 (基準)
はい	2,502	570	22.8	0.77 (0.68-0.88)
歯や歯肉を鏡で点検する				
いいえ	6,147	1,797	29.2	1.00 (基準)
はい	937	219	23.4	0.90 (0.75-1.07)
ブラシで歯ぐきをマッサージする				
いいえ	5,523	1,626	29.4	1.00 (基準)
はい	1,561	390	25.0	0.96 (0.83-1.11)
特に注意していることはない				
いいえ	5,107	1,377	27.0	1.00 (基準)
はい	1,977	639	32.3	0.93 (0.79-1.09)

*調整項目：年齢、性別、現病歴(有無)、労働時間(5群)、歩数(6群)、運動・スポーツ習慣(5群)、食生活(13群)、体重(5群)、睡眠時間(3群)、喫煙(4群)、飲酒(5群)、歯の健康(8群)

表 5 生活習慣別にみた「イライラ感」保有の多変量調整オッズ比

生活習慣項目	人数	ストレス保有者数	ストレス保有者数 (100 人当たり)	多変量調整オッズ比* (95%信頼区間)
一週間の労働時間				
40 時間未満	1,836	353	19.2	1.00 (基準)
40 時間～50 時間未満	3,797	967	25.5	1.26 (1.09–1.46)
50 時間～60 時間未満	1,134	430	37.9	2.07 (1.73–2.48)
60 時間以上	274	117	42.7	2.47 (1.87–3.26)
その他	43	17	39.5	2.62 (1.37–5.02)
歩数				
6,000 歩未満	3,010	771	25.6	1.00 (基準)
6,000 歩以上 8,000 歩未満	1,607	398	24.8	0.94 (0.82–1.09)
8,000 歩以上 10,000 歩未満	742	220	29.6	1.30 (1.08–1.57)
10,000 歩以上	477	137	28.7	1.21 (0.97–1.52)
わからない	1,218	350	28.7	1.01 (0.86–1.18)
その他	30	8	26.7	1.24 (0.53–2.91)
運動・スポーツ習慣				
ほとんど行わない	3,917	1,074	27.4	1.00 (基準)
特定の時期に限り行う	496	135	27.2	0.98 (0.79–1.22)
月に 1～2 回	837	218	26.0	0.90 (0.76–1.08)
週に 1 回	867	226	26.1	0.99 (0.83–1.18)
週に 2 回以上	855	203	23.7	0.91 (0.75–1.09)
その他	112	28	25.0	0.90 (0.57–1.43)
食生活				
一日にいろいろなものをとるようにしている				
いいえ	4,583	1,323	28.9	1.00 (基準)
はい	2,501	561	22.4	0.95 (0.83–1.08)

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている いいえ はい 腹八分目にしている いいえ はい 油を使った料理を控えめにしている いいえ はい 塩分は控えめにしている いいえ はい 甘いものや缶ジュースを控えめにしている いいえ はい 毎日朝食はとっている いいえ はい 毎日決まった時間に食事をとっている いいえ はい ゆっくり時間をかけて食べるようにしている いいえ はい 間食や夜食はとらないようにしている いいえ はい	4,339	1,295	29.8	1.00 (基準) 0.87 (0.76-0.99)
	2,745	589	21.5	
	4,978	1,420	28.5	1.00 (基準)
	2,106	464	22.0	0.88 (0.77-1.01)
	5,652	1,580	28.0	1.00 (基準)
	1,432	304	21.2	0.91 (0.77-1.07)
	5,374	1,506	28.0	1.00 (基準)
	1,710	378	22.1	1.05 (0.90-1.22)
	4,778	1,323	27.7	1.00 (基準)
	2,306	561	24.3	1.25 (0.92-1.20)
	2,563	810	31.6	1.00 (基準)
	4,521	1,074	23.8	0.94 (0.83-1.07)
	4,984	1,453	29.2	1.00 (基準)
	2,100	431	20.5	0.97 (0.85-1.12)
	6,157	1,673	27.2	1.00 (基準)
	927	211	22.8	1.09 (0.92-1.31)
	5,128	1,434	28.0	1.00 (基準)
	1,956	450	23.0	1.00 (0.87-1.14)

食事はなるべく楽しくとるようにしている いいえ はい 特に心掛けていることはない いいえ はい	5,388	1,508	28.0	1.00 (基準) 0.82 (0.71-0.95)
	1,696	376	22.2	1.00 (基準)
	5,964	1,497	25.1	1.06 (0.90-1.25)
	1,120	387	34.6	
体重 多いと思う 適正だと思う 少ないと思う 特になんとも思わない その他	3,909	1,106	28.3	1.00 (基準) 0.79 (0.70-0.90)
	2,328	524	22.5	0.93 (0.76-1.13)
	643	186	28.9	1.14 (0.82-1.57)
	192	64	33.3	0.87 (0.24-3.24)
睡眠時間 6 時間以上 6 時間未満 その他	12	4	33.3	
	4,301	989	23.0	1.00 (基準) 1.47 (1.31-1.65)
	2,648	864	32.6	0.78 (0.51-1.19)
	135	31	23.0	
喫煙 吸わない 過去に吸っていた 吸う その他	3,475	847	24.4	1.00 (基準) 1.03 (0.88-1.22) 1.34 (1.28-1.53)
	1,323	309	23.4	1.73 (0.63-4.70)
	2,267	721	31.8	
	19	7	36.8	
飲酒 ほとんど飲まない 週 2 日以内 週 3 日以上 5 日以内 週 6 日以上 その他	3,114	875	28.1	1.00 (基準)
	995	253	25.4	0.85 (0.72-1.01)
	1,181	296	25.1	0.93 (0.79-1.09)
	1,682	430	25.6	0.94 (0.81-1.09)
	112	30	26.8	0.88 (0.57-1.38)

歯の健康				
定期的に歯石をとってもらっている				
いいえ	5,281	1,464	27.7	1.00 (基準)
はい	1,803	420	23.3	1.02 (0.89-1.17)
歯間ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている				
いいえ	4,784	1,350	28.2	1.00 (基準)
はい	2,300	534	23.2	0.93 (0.82-1.07)
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている				
いいえ	4,977	1,388	27.9	1.00 (基準)
はい	2,107	496	23.5	0.88 (0.77-1.00)
1日に2回以上は時間をかけて歯を磨く				
いいえ	4,582	1,310	28.6	1.00 (基準)
はい	2,502	574	22.9	0.85 (0.74-1.00)
歯や歯肉を鏡で点検する				
いいえ	6,147	1,651	26.9	1.00 (基準)
はい	937	233	24.9	1.03 (0.86-1.23)
ブラシで歯ぐきをマッサージする				
いいえ	5,523	1,478	26.8	1.00 (基準)
はい	1,561	406	26.0	1.11 (0.96-1.28)
特に注意していることはない				
いいえ	5,107	1,283	25.1	1.00 (基準)
はい	1,977	601	30.4	0.95 (0.81-1.12)

*調整項目：年齢、性別、現病歴(有無)、労働時間(5群)、歩数(6群)、運動・スポーツ習慣(5群)、食生活(13群)、体重(5群)、睡眠時間(3群)、喫煙(4群)、飲酒(5群)、歯の健康(8群)

表 6 生活習慣別にみた「疲労感」保有の多変量調整オッズ比

生活習慣項目	人数	ストレス保有者数	ストレス保有者数 (100 人当たり)	多変量調整オッズ比* (95%信頼区間)
一週間の労働時間				
40 時間未満	1,836	391	21.3	1.00 (基準)
40 時間～50 時間未満	3,797	1,089	28.7	1.23 (1.07–1.42)
50 時間～60 時間未満	1,134	452	39.9	1.78 (1.49–2.12)
60 時間以上	274	142	51.8	2.88 (2.18–3.80)
その他	43	14	32.6	1.44 (0.73–2.85)
歩数				
6,000 歩未満	3,010	870	28.9	1.00 (基準)
6,000 歩以上 8,000 歩未満	1,607	443	27.6	0.92 (0.80–1.06)
8,000 歩以上 10,000 歩未満	742	213	28.7	1.06 (0.88–1.28)
10,000 歩以上	477	153	32.1	1.25 (1.00–1.56)
わからない	1,218	401	32.9	1.02 (0.88–1.89)
その他	30	8	26.7	1.06 (0.45–2.51)
運動・スポーツ習慣				
ほとんど行わない	3,917	1,270	32.4	1.00 (基準)
特定の時期に限り行う	496	143	28.8	0.86 (0.69–1.07)
月に 1～2 回	837	238	28.4	0.80 (0.67–0.95)
週に 1 回	867	223	25.7	0.76 (0.64–0.91)
週に 2 回以上	855	184	21.5	0.62 (0.51–0.75)
その他	112	30	26.8	0.76 (0.48–1.19)
食生活				
一日にいろいろなものをとるようにしている	4,583	1,475	32.2	1.00 (基準)
いいえ	2,501	613	24.5	0.97 (0.85–1.10)
はい				

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている	いいえ	2,339	1,257	33.6	1.00 (基準)
	はい	2,745	632	23.0	0.85 (0.75-0.97)
腹八分目にしている	いいえ	4,978	1,590	31.9	1.00 (基準)
	はい	2,106	498	23.6	0.84 (0.74-0.96)
油を使った料理を控えめにしている	いいえ	5,652	1,743	30.8	1.00 (基準)
	はい	1,432	345	24.1	1.02 (0.87-1.19)
塩分は控えめにしている	いいえ	5,374	1,684	31.3	1.00 (基準)
	はい	1,710	404	23.6	0.99 (0.85-1.15)
甘いものや缶ジュースを控えめにしている	いいえ	4,778	1,504	31.5	1.00 (基準)
	はい	2,306	584	25.3	0.94 (0.83-1.07)
毎日朝食はとっている	いいえ	2,563	936	36.5	1.00 (基準)
	はい	4,521	1,152	25.5	0.87 (0.77-0.99)
毎日決まった時間に食事をとっている	いいえ	4,984	1,666	33.4	1.00 (基準)
	はい	2,100	422	20.1	0.81 (0.71-0.94)
ゆっくり時間をかけて食べるようにしている	いいえ	6,157	1,877	30.5	1.00 (基準)
	はい	927	211	22.8	0.93 (0.77-1.11)
間食や夜食はとらないようにしている	いいえ	5,128	1,615	31.5	1.00 (基準)
	はい	1,956	473	24.2	1.00 (0.87-1.14)

食事はなるべく楽しくとるようにしている いいえ はい 特に心掛けていることはない いいえ はい	5,388	1,671	31.0	1.00 (基準) 0.86 (0.75-0.99)
	1,696	417	24.6	
	5,964	1,655	27.7	1.00 (基準)
	1,120	433	38.7	0.94 (0.80-1.11)
体重 多いと思う 適正だと思う 少ないと思う 特になんとも思わない その他	3,909	1,198	30.6	1.00 (基準) 0.87 (0.77-0.98) 1.22 (1.01-1.47)
	2,328	582	25.0	1.00 (0.72-1.39)
	643	239	37.2	1.43 (0.41-4.99)
	192	64	33.3	
睡眠時間 6 時間以上 6 時間未満 その他	12	5	41.7	
	4,301	1,006	23.4	1.00 (基準) 1.90 (1.70-2.12)
	2,648	1,034	39.0	1.45 (1.00-2.12)
	135	48	35.6	
喫煙 吸わない 過去に吸っていた 吸う その他	3,475	998	28.7	1.00 (基準) 0.85 (0.72-0.99)
	1,323	315	23.8	1.09 (0.96-1.24)
	2,267	771	34.0	0.44 (0.13-1.48)
	19	4	21.1	
飲酒 ほとんど飲まない 週 2 日以内 週 3 日以上 5 日以内 週 6 日以上 その他	3,114	1,011	32.5	1.00 (基準) 0.78 (0.66-0.92)
	995	271	27.2	0.92 (0.78-1.07)
	1,181	330	27.9	0.82 (0.71-0.95)
	1,682	441	26.2	0.89 (0.58-1.38)
	112	35	31.3	

歯の健康				
定期的に歯石をとってもらっている				
いいえ	5,281	1,658	31.4	1.00 (基準)
はい	1,803	430	23.8	0.92 (0.80-1.06)
歯間ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている				
いいえ	4,784	1,498	31.3	1.00 (基準)
はい	2,300	590	25.7	1.00 (0.87-1.14)
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている				
いいえ	4,977	1,492	30.0	1.00 (基準)
はい	2,107	596	28.3	1.09 (0.96-1.24)
1日に2回以上は時間をかけて歯を磨く				
いいえ	4,582	1,475	32.2	1.00 (基準)
はい	2,502	613	24.5	0.82 (0.72-0.93)
歯や歯肉を鏡で点検する				
いいえ	6,147	1,824	29.7	1.00 (基準)
はい	937	264	28.2	1.12 (0.95-1.33)
ブラシで歯ぐきをマッサージする				
いいえ	5,523	1,660	30.1	1.00 (基準)
はい	1,561	428	27.4	1.03 (0.90-1.19)
特に注意していることはない				
いいえ	5,107	1,408	27.6	1.00 (基準)
はい	1,977	680	34.4	1.00 (0.86-1.18)

*調整項目：年齢、性別、現病歴(有無)、労働時間(5 群)、歩数(6 群)、運動・スポーツ習慣(5 群)、食生活(13 群)、体重(5 群)、睡眠時間(3 群)、喫煙(4 群)、飲酒(5 群)、歯の健康(8 群)

表 7 生活習慣別にみた「不安感」保有の多変量調整オッズ比

生活習慣項目	人数	ストレス保有者数	ストレス保有者数 (100 人当たり)	多変量調整オッズ比*1 (95%信頼区間)
一週間の労働時間				
40 時間未満	1,836	326	17.8	1.00 (基準)
40 時間～50 時間未満	3,797	855	22.5	1.15 (0.99–1.34)
50 時間～60 時間未満	1,134	365	32.2	1.65 (1.37–1.98)
60 時間以上	274	115	42.0	2.40 (1.82–3.19)
その他	43	12	27.9	1.47 (0.73–2.99)
歩数				
6,000 歩未満	3,010	741	24.6	1.00 (基準)
6,000 歩以上 8,000 歩未満	1,607	356	22.2	0.85 (0.73–0.99)
8,000 歩以上 10,000 歩未満	742	149	20.1	0.80 (0.65–0.98)
10,000 歩以上	477	113	23.7	0.98 (0.77–1.24)
わからない	1,218	308	25.3	0.90 (0.77–1.06)
その他	30	6	20.0	0.81 (0.31–2.07)
運動・スポーツ習慣				
ほとんど行わない	3,917	977	24.9	1.00 (基準)
特定の時期に限り行う	496	110	22.2	0.87 (0.69–1.10)
月に 1～2 回	837	205	24.5	0.95 (0.79–1.14)
週に 1 回	867	186	21.5	0.85 (0.71–1.03)
週に 2 回以上	855	162	18.9	0.76 (0.63–0.93)
その他	112	33	29.5	1.27 (0.82–1.97)
食生活				
一日にいろいろなものをとるようにしている	4,583	1,150	25.1	1.00 (基準)
いいえ	2,501	523	20.9	1.04 (0.91–1.19)
はい				

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている いいえ はい 腹八分目にしている いいえ はい 油を使った料理を控えめにしている いいえ はい 塩分は控えめにしている いいえ はい 甘いものや缶ジュースを控えめにしている いいえ はい 毎日朝食はとっている いいえ はい 毎日決まった時間に食事をとっている いいえ はい ゆっくり時間をかけて食べるようにしている いいえ はい 間食や夜食はとらないようにしている いいえ はい	4,339	1,122	25.9	1.00 (基準)
	2,745	551	20.1	0.99 (0.86-1.13)
	4,978	1,245	25.0	1.00 (基準)
	2,106	428	20.3	0.96 (0.84-1.10)
	5,652	1,403	24.8	1.00 (基準)
	1,432	270	18.9	0.87 (0.73-1.03)
	5,374	1,335	24.8	1.00 (基準)
	1,710	338	19.8	1.03 (0.88-1.20)
	4,778	1,151	24.1	1.00 (基準)
	2,306	522	22.6	1.14 (1.00-1.31)
	2,563	714	27.9	1.00 (基準)
	4,521	959	21.2	0.96 (0.84-1.10)
	4,984	1,326	26.6	1.00 (基準)
	2,100	347	16.5	0.78 (0.67-0.90)
	6,157	1,504	24.4	1.00 (基準)
	927	169	18.2	0.90 (0.74-1.09)
	5,128	1,274	24.8	1.00 (基準)
	1,956	399	20.4	1.00 (0.87-1.16)

食事はなるべく楽しくとるようにしている いいえ はい 特に心掛けていることはない いいえ はい	5,388	1,350	25.1	1.00 (基準) 0.78 (0.67-0.90)
	1,696	323	19.0	1.00 (基準) 0.99 (0.83-1.17)
	5,964	1,345	22.6	
	1,120	328	29.3	
体重 多いと思う 適正だと思う 少ないと思う 特になんとも思わない その他	3,909	966	24.7	1.00 (基準) 0.86 (0.75-0.98)
	2,328	467	20.1	1.06 (0.87-1.30)
	643	175	27.2	1.30 (0.93-1.80)
	192	61	31.8	1.23 (0.33-4.58)
	12	4	33.3	
睡眠時間 6 時間以上 6 時間未満 その他	4,301	829	19.3	1.00 (基準) 1.66 (1.48-1.83) 1.73 (1.18-2.53)
	2,648	799	30.2	
	135	45	33.3	
喫煙 吸わない 過去に吸っていた 吸う その他	3,475	820	23.6	1.00 (基準) 0.94 (0.79-1.11) 0.97 (0.84-1.11) 0.79 (0.26-2.44)
	1,323	278	21.0	
	2,267	570	25.1	
	19	5	26.3	
飲酒 ほとんど飲まない 週 2 日以内 週 3 日以上 5 日以内 週 6 日以上 その他	3,114	770	24.7	1.00 (基準) 0.98 (0.82-1.16) 0.98 (0.83-1.16) 0.98 (0.84-1.14) 0.88 (0.56-1.40)
	995	242	24.3	
	1,181	262	22.2	
	1,682	371	22.1	
	112	28	25.0	

歯の健康				
定期的に歯石をとってもらっている				
いいえ	5,281	1,310	24.8	1.00 (基準)
はい	1,803	363	20.1	0.99 (0.86-1.15)
歯間ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている				
いいえ	4,784	1,204	25.2	1.00 (基準)
はい	2,300	469	20.4	0.92 (0.80-1.06)
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている				
いいえ	4,977	1,206	24.2	1.00 (基準)
はい	2,107	467	22.2	1.00 (0.87-1.15)
1日に2回以上は時間をかけて歯を磨く				
いいえ	4,582	1,167	25.5	1.00 (基準)
はい	2,502	506	20.2	0.84 (0.74-0.97)
歯や歯肉を鏡で点検する				
いいえ	6,147	1,450	23.6	1.00 (基準)
はい	937	223	23.8	1.17 (0.98-1.40)
ブラシで歯ぐきをマッサージする				
いいえ	5,523	1,319	23.9	1.00 (基準)
はい	1,561	354	22.7	1.07 (0.92-1.24)
特に注意していることはない				
いいえ	5,107	1,135	22.2	1.00 (基準)
はい	1,977	538	27.2	1.03 (0.87-1.22)

*調整項目：年齢、性別、現病歴(有無)、労働時間(5群)、歩数(6群)、運動・スポーツ習慣(5群)、食生活(13群)、体重(5群)、睡眠時間(3群)、喫煙(4群)、飲酒(5群)、歯の健康(8群)

表 8 生活習慣別にみた「抑うつ感」保有の多変量調整オッズ比

生活習慣項目	人数	ストレス保有者数	ストレス保有者数 (100 人当たり)	多変量調整オッズ比* (95%信頼区間)
一週間の労働時間				
40 時間未満	1,836	354	19.3	1.00 (基準)
40 時間～50 時間未満	3,797	876	23.1	1.07 (0.92-1.24)
50 時間～60 時間未満	1,134	355	31.3	1.40 (1.16-1.68)
60 時間以上	274	106	38.7	1.90 (1.43-2.53)
その他	43	11	25.6	1.20 (0.58-2.49)
歩数				
6,000 歩未満	3,010	766	25.4	1.00 (基準)
6,000 歩以上 8,000 歩未満	1,607	355	22.1	0.83 (0.71-0.96)
8,000 歩以上 10,000 歩未満	742	156	21.0	0.84 (0.68-1.03)
10,000 歩以上	477	97	20.3	0.78 (0.61-1.01)
わからない	1,218	320	26.3	0.87 (0.74-1.02)
その他	30	8	26.7	1.19 (0.50-2.84)
運動・スポーツ習慣				
ほとんど行わない	3,917	1,024	26.1	1.00 (基準)
特定の時期に限り行う	496	108	21.8	0.84 (0.66-1.06)
月に 1～2 回	837	209	25.0	0.97 (0.81-1.16)
週に 1 回	867	182	21.0	0.83 (0.69-1.00)
週に 2 回以上	855	150	17.5	0.72 (0.59-0.88)
その他	112	29	25.9	1.03 (0.65-1.63)
食生活				
一日にいろいろなものをとるようにしている	4,583	1,250	27.3	1.00 (基準)
いいえ	2,501	452	18.1	0.85 (0.74-0.97)
はい				

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている	いいえ	4,339	1,206	27.8	1.00 (基準)
	はい	2,745	496	18.1	0.91 (0.79-1.04)
腹八分目にしている	いいえ	4,978	1,298	26.1	1.00 (基準)
	はい	2,106	404	19.2	0.89 (0.77-1.03)
油を使った料理を控えめにしている	いいえ	5,652	1,427	25.2	1.00 (基準)
	はい	1,432	275	19.2	1.04 (0.88-1.24)
塩分は控えめにしている	いいえ	5,374	1,380	25.7	1.00 (基準)
	はい	1,710	322	18.8	1.00 (0.85-1.17)
甘いものや缶ジュースを控えめにしている	いいえ	4,778	1,208	15.3	1.00 (基準)
	はい	2,306	494	21.4	1.08 (0.94-1.24)
毎日朝食はとっている	いいえ	2,563	774	30.2	1.00 (基準)
	はい	4,521	928	20.5	0.94 (0.82-1.07)
毎日決まった時間に食事をとっている	いいえ	4,984	1,378	27.6	1.00 (基準)
	はい	2,100	324	15.4	0.76 (0.65-0.89)
ゆっくり時間をかけて食べるようにしている	いいえ	6,157	1,527	24.8	1.00 (基準)
	はい	927	175	18.9	1.06 (0.88-1.28)
間食や夜食はとらないようにしている	いいえ	5,128	1,314	25.6	1.00 (基準)
	はい	1,956	388	19.8	1.04 (0.90-1.21)

食事はなるべく楽しくとるようにしている いいえ はい 特に心掛けていることはない いいえ はい	5,388	1,410	26.2	1.00 (基準) 0.70 (0.60-0.82)
	1,696	292	17.2	
	5,964	1,318	22.1	1.00 (基準)
	1,120	384	34.3	1.13 (0.96-1.34)
体重 多いと思う 適正だと思う 少ないと思う 特になんとも思わない その他	3,909	993	25.4	1.00 (基準)
	2,328	467	20.1	0.85 (0.74-0.97)
	643	178	27.7	1.03 (0.84-1.25)
	192	60	31.3	1.14 (0.82-1.59)
	12	4	33.3	1.18 (0.32-4.35)
睡眠時間 6 時間以上 6 時間未満 その他	4,301	830	19.3	1.00 (基準)
	2,648	831	31.4	1.72 (1.53-1.93)
	135	41	30.4	1.43 (0.97-2.12)
喫煙 吸わない 過去に吸っていた 吸う その他	3,475	822	23.7	1.00 (基準)
	1,323	261	19.7	0.90 (0.76-1.07)
	2,267	615	27.1	1.07 (0.93-1.22)
	19	4	21.1	0.53 (0.16-1.81)
飲酒 ほとんど飲まない 週 2 日以内 週 3 日以上 5 日以内 週 6 日以上 その他	3,114	799	25.7	1.00 (基準)
	995	252	25.3	1.02 (0.86-1.21)
	1,181	248	21.0	0.91 (0.77-1.08)
	1,682	371	22.1	0.97 (0.83-1.13)
	112	32	28.6	1.05 (0.67-1.63)

歯の健康					
定期的に歯石をとってもらっている					
いいえ	5,281	1,347	25.5	1.00 (基準)	
はい	1,803	355	19.7	0.98 (0.84-1.14)	
歯間ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている					
いいえ	4,784	1,255	26.2	1.00 (基準)	
はい	2,300	447	19.4	0.84 (0.73-0.97)	
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている					
いいえ	4,977	1,271	25.5	1.00 (基準)	
はい	2,107	431	20.5	0.86 (0.75-0.99)	
1日に2回以上は時間をかけて歯を磨く					
いいえ	4,582	1,245	27.2	1.00 (基準)	
はい	2,502	457	18.3	0.70 (0.61-0.80)	
歯や歯肉を鏡で点検する					
いいえ	6,147	1,505	24.5	1.00 (基準)	
はい	937	197	21.0	0.99 (0.82-1.19)	
ブラシで歯ぐきをマッサージする					
いいえ	5,523	1,363	24.7	1.00 (基準)	
はい	1,561	339	21.7	1.05 (0.90-1.22)	
特に注意していることはない					
いいえ	5,107	1,127	22.1	1.00 (基準)	
はい	1,977	575	29.1	0.88 (0.75-1.04)	

*調整項目：年齢、性別、現病歴(有無)、労働時間(5 群)、歩数(6 群)、運動・スポーツ習慣(5 群)、食生活(13 群)、体重(5 群)、睡眠時間(3 群)、喫煙(4 群)、飲酒(5 群)、歯の健康(8 群)

表 9 生活習慣別にみた「身体愁訴」保有の多変量調整オッズ比

生活習慣項目	人数	ストレス保有者数	ストレス保有者数 (100 人当たり)	多変量調整オッズ比*1 (95%信頼区間)
一週間の労働時間				
40 時間未満	1,836	446	24.3	1.00 (基準)
40 時間～50 時間未満	3,797	1,019	26.8	1.05 (0.92–1.21)
50 時間～60 時間未満	1,134	372	32.8	1.28 (1.67–1.53)
60 時間以上	274	100	36.5	1.44 (1.09–1.92)
その他	43	18	41.9	1.70 (0.89–3.27)
歩数				
6,000 歩未満	3,010	829	27.5	1.00 (基準)
6,000 歩以上 8,000 歩未満	1,607	414	25.8	0.95 (0.82–1.10)
8,000 歩以上 10,000 歩未満	742	214	28.8	1.19 (0.98–1.43)
10,000 歩以上	477	134	28.1	1.16 (0.92–1.46)
わからない	1,218	356	29.2	0.99 (0.85–1.16)
その他	30	8	26.7	0.93 (0.39–2.21)
運動・スポーツ習慣				
ほとんど行わない	3,917	1,199	30.6	1.00 (基準)
特定の時期に限り行う	496	147	29.6	1.08 (0.88–1.34)
月に 1～2 回	837	219	26.2	0.87 (0.73–1.04)
週に 1 回	867	204	23.5	0.80 (0.67–0.96)
週に 2 回以上	855	150	17.5	0.56 (0.46–0.68)
その他	112	36	32.1	1.01 (0.66–1.55)
食生活				
一日にいろいろなものをとるようにしている	4,583	1,378	30.1	1.00 (基準)
いいえ	2,501	577	23.1	0.93 (0.82–1.06)
はい				

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている いいえ はい 腹八分目にしている いいえ はい 油を使った料理を控えめにしている いいえ はい 塩分は控えめにしている いいえ はい 甘いものや缶ジュースを控えめにしている いいえ はい 毎日朝食はとっている いいえ はい 毎日決まった時間に食事をとっている いいえ はい ゆっくり時間をかけて食べるようにしている いいえ はい 間食や夜食はとらないようにしている いいえ はい	4,339	1,348	31.1	1.00 (基準) 0.82 (0.72-0.94)
	2,745	607	22.1	
	4,978	1,461	29.3	1.00 (基準)
	2,106	494	23.5	0.91 (0.80-1.04)
	5,652	1,603	28.4	1.00 (基準)
	1,432	352	24.6	1.05 (0.90-1.24)
	5,374	1,544	28.7	1.00 (基準)
	1,710	411	24.0	0.93 (0.80-1.08)
	4,778	1,381	28.9	1.00 (基準)
	2,306	574	24.9	1.00 (0.88-1.14)
	2,563	840	32.8	1.00 (基準)
	4,521	1,115	24.7	0.89 (0.79-1.01)
	4,984	1,512	30.3	1.00 (基準)
	2,100	443	21.1	0.88 (0.76-1.01)
	6,157	1,759	28.6	1.00 (基準)
	927	196	21.1	0.86 (0.71-1.03)
	5,128	1,512	29.5	1.00 (基準)
	1,956	443	22.6	0.89 (0.77-1.02)

食事はなるべく楽しくとるようにしている いいえ はい 特に心掛けていることはない いいえ はい	5,388	1,586	29.4	1.00 (基準) 0.81 (0.71-0.94)
	1,696	369	21.8	1.00 (基準) 1.02 (0.86-1.20)
	5,964	1,555	26.1	
	1,120	400	35.7	
体重 多いと思う 適正だと思う 少ないと思う 特になんとも思わない その他	3,909	1,151	29.4	1.00 (基準) 0.81 (0.71-0.92) 1.33 (1.10-1.61)
	2,328	522	22.4	0.89 (0.63-1.25)
	643	223	34.7	1.49 (0.44-5.10)
	192	54	28.1	
	12	5	41.7	
睡眠時間 6 時間以上 6 時間未満 その他	4,301	902	21.0	1.00 (基準) 2.12 (1.89-2.37) 1.49 (1.01-2.18)
	2,648	1,009	38.1	
	135	44	32.6	
喫煙 吸わない 過去に吸っていた 吸う その他	3,475	892	25.7	1.00 (基準) 1.00 (0.85-1.17) 1.19 (1.04-1.35) 0.61 (0.91-1.95)
	1,323	335	25.3	
	2,267	723	31.9	
	19	5	26.3	
飲酒 ほとんど飲まない 週 2 日以内 週 3 日以上 5 日以内 週 6 日以上 その他	3,114	895	28.7	1.00 (基準) 0.90 (0.76-1.07) 0.90 (0.76-1.05) 0.98 (0.84-1.13) 1.45 (0.96-2.20)
	995	257	25.8	
	1,181	293	24.8	
	1,682	467	27.8	
	112	43	38.4	

歯の健康				
定期的に歯石をとってもらっている				
いいえ	5,281	1,508	28.6	1.00 (基準)
はい	1,803	447	24.8	1.03 (0.90-1.19)
歯間ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている				
いいえ	4,784	1,404	29.3	1.00 (基準)
はい	2,300	551	24.0	0.85 (0.75-0.98)
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている				
いいえ	4,977	1,411	28.4	1.00 (基準)
はい	2,107	544	25.8	1.01 (0.88-1.15)
1日に2回以上は時間をかけて歯を磨く				
いいえ	4,582	1,383	30.2	1.00 (基準)
はい	2,502	572	22.9	0.84 (0.74-0.96)
歯や歯肉を鏡で点検する				
いいえ	6,147	1,713	27.9	1.00 (基準)
はい	937	242	25.8	1.08 (0.91-1.29)
ブラシで歯ぐきをマッサージする				
いいえ	5,523	1,530	27.7	1.00 (基準)
はい	1,561	425	27.2	1.14 (0.99-1.32)
特に注意していることはない				
いいえ	5,107	1,330	26.0	1.00 (基準)
はい	1,977	625	31.6	1.01 (0.86-1.19)

*調整項目：年齢、性別、現病歴(有無)、労働時間(5 群)、歩数(6 群)、運動・スポーツ習慣(5 群)、食生活(13 群)、体重(5 群)、睡眠時間(3 群)、喫煙(4 群)、飲酒(5 群)、歯の健康(8 群)

表 10 生活習慣別にみた「よく眠れない」保有の多変量調整オッズ比

生活習慣項目	人数	ストレス保有者数	ストレス保有者数 (100 人当たり)	多変量調整オッズ比* (95%信頼区間)
一週間の労働時間				
40 時間未満	1,836	899	49.0	1.00 (基準)
40 時間～50 時間未満	3,797	2,016	53.1	1.10 (0.98–1.24)
50 時間～60 時間未満	1,134	641	56.5	1.14 (0.97–1.35)
60 時間以上	274	148	54.0	0.98 (0.75–1.29)
その他	43	29	67.4	1.44 (0.73–2.84)
歩数				
6,000 歩未満	3,010	1,586	52.7	1.00 (基準)
6,000 歩以上 8,000 歩未満	1,607	852	53.0	1.02 (0.89–1.15)
8,000 歩以上 10,000 歩未満	742	371	50.0	0.90 (0.76–1.07)
10,000 歩以上	477	236	49.5	0.92 (0.75–1.13)
わからない	1,218	668	54.8	1.03 (0.89–1.18)
その他	30	20	66.7	1.81 (0.81–4.05)
運動・スポーツ習慣				
ほとんど行わない	3,917	2,163	55.2	1.00 (基準)
特定の時期に限り行う	496	261	52.6	0.99 (0.81–1.21)
月に 1～2 回	837	435	52.0	0.95 (0.81–1.11)
週に 1 回	867	413	47.6	0.82 (0.70–0.96)
週に 2 回以上	855	392	45.8	0.80 (0.68–0.94)
その他	112	69	61.6	1.19 (0.79–1.79)
食生活				
一日にいろいろなものをとるようにしている				
いいえ	4,583	2,530	55.2	1.00 (基準)
はい	2,501	1,203	48.1	0.93 (0.83–1.04)

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている いいえ はい	4,339	2,443	56.3	1.00 (基準) 0.81 (0.72-0.91)
	2,745	1,290	47.0	
腹八分目にしている いいえ はい	4,978	2,723	54.7	1.00 (基準) 0.85 (0.76-0.96)
	2,106	1,010	48.0	
油を使った料理を控えめにしている いいえ はい	5,652	3,001	53.1	1.00 (基準)
	1,432	732	51.1	1.09 (0.94-1.25)
塩分は控えめにしている いいえ はい	5,374	2,866	53.3	1.00 (基準)
	1,710	867	50.7	0.96 (0.84-1.09)
甘いものや缶ジュースを控えめにしている いいえ はい	4,778	2,547	53.3	1.00 (基準)
	2,306	1,186	51.4	1.04 (0.93-1.17)
毎日朝食はとっている いいえ はい	2,563	1,450	56.6	1.00 (基準)
	4,521	2,283	50.5	1.00 (0.89-1.12)
毎日決まった時間に食事をとっている いいえ はい	4,984	2,797	56.1	1.00 (基準) 0.77 (0.68-0.87)
	2,100	936	44.6	
ゆっくり時間をかけて食べるようにしている いいえ はい	6,157	3,271	53.1	1.00 (基準)
	927	462	49.8	1.13 (0.97-1.32)
間食や夜食はとらないようにしている いいえ はい	5,128	2,760	53.8	1.00 (基準)
	1,956	973	49.7	0.99 (0.88-1.12)

食事はなるべく楽しくとるようにしている いいえ はい 特に心掛けていることはない いいえ はい	5,388	2,981	55.3	1.00 (基準) 0.74 (0.65-0.83)
	1,696	752	44.3	
	5,964	3,076	51.6	1.00 (基準)
	1,120	657	58.7	0.98 (0.84-1.15)
体重 多いと思う 適正だと思う 少ないと思う 特になんとも思わない その他	3,909	2,160	55.3	1.00 (基準)
	2,328	1,103	47.4	0.83 (0.74-0.93)
	643	361	56.1	1.10 (0.92-1.31)
	192	102	53.1	0.95 (0.70-1.29)
	12	7	58.3	0.83 (0.23-2.92)
睡眠時間 6 時間以上 6 時間未満 その他	4,301	1,906	44.3	1.00 (基準)
	2,648	1,735	65.5	2.28 (2.06-2.54)
	135	92	68.1	2.38 (1.63-3.48)
喫煙 吸わない 過去に吸っていた 吸う その他	3,475	1,707	49.1	1.00 (基準)
	1,323	706	53.4	1.11 (0.97-1.28)
	2,267	1,307	57.7	1.27 (1.12-1.43)
	19	13	68.4	1.75 (0.61-5.03)
飲酒 ほとんど飲まない 週 2 日以内 週 3 日以上 5 日以内 週 6 日以上 その他	3,114	1,582	50.8	1.00 (基準)
	995	508	51.1	1.03 (0.89-1.20)
	1,181	651	55.1	1.24 (1.07-1.43)
	1,682	927	55.1	1.14 (1.00-1.30)
	112	65	58.0	1.14 (0.76-1.72)

歯の健康				
定期的に歯石をとってもらっている				
いいえ	5,281	2,822	53.4	1.00 (基準)
はい	1,803	911	50.5	1.00 (0.88-1.13)
歯間ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている				
いいえ	4,784	2,564	53.6	1.00 (基準)
はい	2,300	1,169	50.8	0.95 (0.84-1.01)
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている				
いいえ	4,977	2,669	53.6	1.00 (基準)
はい	2,107	1,064	50.5	0.98 (0.87-1.10)
1日に2回以上は時間をかけて歯を磨く				
いいえ	4,582	2,526	55.1	1.00 (基準)
はい	2,502	1,207	48.2	0.88 (0.79-0.99)
歯や歯肉を鏡で点検する				
いいえ	6,147	3,255	53.0	1.00 (基準)
はい	937	478	51.0	1.11 (0.95-1.29)
ブラシで歯ぐきをマッサージする				
いいえ	5,523	2,908	52.7	1.00 (基準)
はい	1,561	825	52.9	1.07 (0.94-1.21)
特に注意していることはない				
いいえ	5,107	2,648	51.9	1.00 (基準)
はい	1,977	1,085	54.9	0.93 (0.80-1.07)

*調整項目：年齢、性別、現病歴(有無)、労働時間(5群)、歩数(6群)、運動・スポーツ習慣(5群)、食生活(13群)、体重(5群)、睡眠時間(3群)、喫煙(4群)、飲酒(5群)、歯の健康(8群)

表 11 生活習慣別にみた「周囲のサポートなし」保有の多変量調整オッズ比

生活習慣項目	人数	ストレス 保有者数	ストレス保有者数 (100 人当たり)	多変量調整オッズ比* (95%信頼区間)
一週間の労働時間				
40 時間未満	1,836	449	24.5	1.00 (基準)
40 時間～50 時間未満	3,797	969	25.5	0.96 (0.84-1.10)
50 時間～60 時間未満	1,134	290	25.6	0.88 (0.73-1.06)
60 時間以上	274	82	29.9	1.05 (0.79-1.41)
その他	43	20	46.5	1.74 (0.92-3.32)
歩数				
6,000 歩未満	3,010	747	24.8	1.00 (基準)
6,000 歩以上 8,000 歩未満	1,607	391	24.3	0.96 (0.83-1.10)
8,000 歩以上 10,000 歩未満	742	170	22.9	0.84 (0.69-1.02)
10,000 歩以上	477	131	27.5	1.10 (0.88-1.39)
わからない	1,218	363	29.8	1.26 (1.07-1.47)
その他	30	8	26.7	0.73 (0.30-1.76)
運動・スポーツ習慣				
ほとんど行わない	3,917	1,061	27.1	1.00 (基準)
特定の時期に限り行う	496	116	23.4	0.88 (0.70-1.11)
月に1～2回	837	177	21.1	0.77 (0.64-0.92)
週に1回	867	211	24.3	0.93 (0.78-1.11)
週に2回以上	855	200	23.4	0.89 (0.74-1.07)
その他	112	45	40.2	1.57 (1.05-2.36)
食生活				
一日にいろいろなものをとるようにしている				
いいえ	4,583	1,254	27.4	1.00 (基準)
はい	2,501	556	22.2	0.91 (0.80-1.04)

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている				
いいえ	4,339	1,191	27.4	1.00 (基準)
はい	2,745	619	22.6	0.88 (0.77-1.00)
腹八分目にしている				
いいえ	4,978	1,294	26.0	1.00 (基準)
はい	2,106	516	24.5	0.99 (0.87-1.13)
油を使った料理を控えめにしている				
いいえ	5,652	1,461	25.8	1.00 (基準)
はい	1,432	349	24.4	1.03 (0.88-1.20)
塩分は控えめにしている				
いいえ	5,374	1,390	25.9	1.00 (基準)
はい	1,710	420	24.6	0.99 (0.85-1.15)
甘いものや缶ジュースを控えめにしている				
いいえ	4,778	1,243	26.0	1.00 (基準)
はい	2,306	567	24.6	1.02 (0.90-1.17)
毎日朝食はとっている				
いいえ	2,563	704	27.5	1.00 (基準)
はい	4,521	1,106	24.5	0.97 (0.85-1.11)
毎日決まった時間に食事をとっている				
いいえ	4,984	1,327	26.6	1.00 (基準)
はい	2,100	483	23.0	0.89 (0.78-1.03)
ゆっくり時間をかけて食べるようにしている				
いいえ	6,157	1,597	25.9	1.00 (基準)
はい	927	213	23.0	1.04 (0.87-1.24)
間食や夜食はとらないようにしている				
いいえ	5,128	1,311	25.6	1.00 (基準)
はい	1,956	499	25.5	1.06 (0.93-1.22)

食事はなるべく楽しくとるようにしている いいえ はい 特に心掛けていることはない いいえ はい	5,388	1,490	27.7	1.00 (基準) 0.74 (0.64-0.86)
	1,696	320	18.9	
	5,964	1,451	24.3	1.00 (基準)
	1,120	359	32.1	1.19 (1.00-1.40)
体重 多いと思う 適正だと思う 少ないと思う 特になんとも思わない その他	3,909	1,029	26.3	1.00 (基準)
	2,328	539	23.2	0.90 (0.79-1.02)
	643	169	26.3	0.98 (0.80-1.20)
	192	66	34.4	1.40 (1.01-1.93)
	12	7	58.3	3.69 (1.05-12.96)
睡眠時間 6 時間以上 6 時間未満 その他	4,301	1,027	23.9	1.00 (基準)
	2,648	737	27.8	1.25 (1.11-1.41)
	135	46	34.1	1.44 (0.98-2.11)
喫煙 吸わない 過去に吸っていた 吸う その他	3,475	800	23.0	1.00 (基準)
	1,323	375	28.3	1.01 (0.86-1.17)
	2,267	627	27.7	0.95 (0.83-1.08)
	19	8	42.1	1.38 (0.49-3.91)
飲酒 ほとんど飲まない 週 2 日以内 週 3 日以上 5 日以内 週 6 日以上 その他	3,114	759	24.4	1.00 (基準)
	995	200	20.1	0.78 (0.65-0.93)
	1,181	316	26.8	1.02 (0.87-1.20)
	1,682	503	29.9	1.06 (0.91-1.22)
	112	32	28.6	0.93 (0.59-1.45)

歯の健康					
定期的に歯石をとってもらっている					
いいえ	5,281	1,373	26.0	1.00 (基準)	
はい	1,803	437	24.2	1.04 (0.91-1.20)	
歯間ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている					
いいえ	4,784	1,256	26.3	1.00 (基準)	
はい	2,300	554	24.1	1.02 (0.89-1.17)	
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている					
いいえ	4,977	1,311	26.3	1.00 (基準)	
はい	2,107	499	23.7	1.09 (0.95-1.24)	
1日に2回以上は時間をかけて歯を磨く					
いいえ	4,582	1,272	27.8	1.00 (基準)	
はい	2,502	538	21.5	0.87 (0.76-1.00)	
歯や歯肉を鏡で点検する					
いいえ	6,147	1,627	26.5	1.00 (基準)	
はい	937	183	19.5	0.95 (0.79-1.14)	
ブラシで歯ぐきをマッサージする					
いいえ	5,523	1,459	26.4	1.00 (基準)	
はい	1,561	351	22.5	0.86 (0.74-1.00)	
特に注意していることはない					
いいえ	5,107	1,226	24.0	1.00 (基準)	
はい	1,977	584	29.5	1.07 (0.91-1.26)	

*調整項目：年齢、性別、現病歴(有無)、労働時間(5 群)、歩数(6 群)、運動・スポーツ習慣(5 群)、食生活(13 群)、体重(5 群)、睡眠時間(3 群)、喫煙(4 群)、飲酒(5 群)、歯の健康(8 群)

表 12 生活習慣別にみた「心理的な仕事の負担」保有の多変量調整オッズ比

生活習慣項目	人数	ストレス保有者数	ストレス保有者数 (100 人当たり)	多変量調整オッズ比* (95%信頼区間)
一週間の労働時間				
40 時間未満	1,836	314	17.1	1.00 (基準)
40 時間～50 時間未満	3,797	933	24.6	1.35 (1.16–1.56)
50 時間～60 時間未満	1,134	533	47.0	3.26 (2.73–3.90)
60 時間以上	274	177	64.6	6.56 (4.93–8.73)
その他	43	12	27.9	1.87 (0.92–3.77)
歩数				
6,000 歩未満	3,010	844	28.0	1.00 (基準)
6,000 歩以上 8,000 歩未満	1,607	444	27.6	0.95 (0.82–1.10)
8,000 歩以上 10,000 歩未満	742	192	25.9	0.92 (0.76–1.12)
10,000 歩以上	477	146	30.6	1.18 (0.94–1.47)
わからない	1,218	341	28.0	0.91 (0.78–1.67)
その他	30	2	6.7	0.23 (0.05–0.99)
運動・スポーツ習慣				
ほとんど行わない	3,917	1,106	28.2	1.00 (基準)
特定の時期に限り行う	496	142	28.6	0.99 (0.80–1.23)
月に 1～2 回	837	239	28.6	0.92 (0.77–1.09)
週に 1 回	867	248	28.6	1.00 (0.84–1.19)
週に 2 回以上	855	207	24.2	0.82 (0.68–0.98)
その他	112	27	24.1	0.92 (0.58–1.48)
食生活				
一日にいろいろなものをとるようにしている	4,583	1,313	28.6	1.00 (基準)
いいえ	2,501	656	26.2	1.11 (0.97–1.26)
はい				

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている	いいえ	4,339	1,298	29.9	1.00 (基準)
	はい	2,745	671	24.4	0.95 (0.83-1.09)
腹八分目にしている	いいえ	4,978	1,466	29.4	1.00 (基準)
	はい	2,106	503	23.9	0.91 (0.80-1.04)
油を使った料理を控えめにしている	いいえ	5,652	1,607	28.4	1.00 (基準)
	はい	1,432	362	25.3	1.10 (0.93-1.29)
塩分は控えめにしている	いいえ	5,374	1,560	29.0	1.00 (基準)
	はい	1,710	409	23.9	1.01 (0.86-1.17)
甘いものや缶ジュースを控えめにしている	いいえ	4,778	1,353	28.3	1.00 (基準)
	はい	2,306	616	26.7	1.07 (0.94-1.22)
毎日朝食はとっている	いいえ	2,563	777	30.3	1.00 (基準)
	はい	4,521	1,192	26.4	1.15 (1.01-1.31)
毎日決まった時間に食事をとっている	いいえ	4,984	1,567	31.4	1.00 (基準)
	はい	2,100	402	19.1	0.71 (0.61-0.82)
ゆっくり時間をかけて食べるようにしている	いいえ	6,157	1,768	28.7	1.00 (基準)
	はい	927	201	21.7	0.89 (0.74-1.06)
間食や夜食はとらないようにしている	いいえ	5,128	1,513	29.5	1.00 (基準)
	はい	1,956	456	23.3	0.88 (0.76-1.01)

食事はなるべく楽しくとるようにしている いいえ はい 特に心掛けていることはない いいえ はい	5,388	1,549	28.7	1.00 (基準) 0.90 (0.78-1.03)
	1,696	420	24.8	
	5,964	1,603	26.9	1.00 (基準)
	1,120	366	32.7	1.00 (0.84-1.19)
体重 多いと思う 適正だと思う 少ないと思う 特になんとも思わない その他	3,909	1,156	29.6	1.00 (基準)
	2,328	555	23.8	0.81 (0.71-0.92)
	643	197	30.6	0.98 (0.81-1.20)
	192	59	30.7	1.04 (0.74-1.46)
	12	2	16.7	0.61 (0.12-3.11)
睡眠時間 6 時間以上 6 時間未満 その他	4,301	1,023	23.8	1.00 (基準)
	2,648	915	34.6	1.51 (1.35-1.70)
	135	31	23.0	0.86 (0.56-1.31)
喫煙 吸わない 過去に吸っていた 吸う その他	3,475	964	27.7	1.00 (基準)
	1,323	341	25.8	0.91 (0.78-1.07)
	2,267	662	29.2	0.93 (0.81-1.06)
	19	2	10.5	0.30 (0.06-1.40)
飲酒 ほとんど飲まない 週 2 日以内 週 3 日以上 5 日以内 週 6 日以上 その他	3,114	883	28.4	1.00 (基準)
	995	273	27.4	0.90 (0.76-1.07)
	1,181	329	27.9	1.03 (0.87-1.21)
	1,682	458	27.2	1.02 (0.88-1.18)
	112	26	23.2	0.78 (0.49-1.25)

歯の健康				
定期的に歯石をとってもらっている				
いいえ	5,281	1,544	29.2	1.00 (基準)
はい	1,803	425	23.6	0.92 (0.80-1.06)
歯間ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシを使っている				
いいえ	4,784	1,384	28.9	1.00 (基準)
はい	2,300	585	25.4	1.02 (0.89-1.16)
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている				
いいえ	4,977	1,371	27.5	1.00 (基準)
はい	2,107	598	28.4	1.17 (1.03-1.33)
1日に2回以上は時間をかけて歯を磨く				
いいえ	4,582	1,345	29.4	1.00 (基準)
はい	2,502	624	24.9	0.87 (0.76-0.99)
歯や歯肉を鏡で点検する				
いいえ	6,147	1,710	27.8	1.00 (基準)
はい	937	259	28.6	1.11 (0.93-1.32)
ブラシで歯ぐきをマッサージする				
いいえ	5,523	1,529	27.7	1.00 (基準)
はい	1,561	440	28.2	1.11 (0.96-1.28)
特に注意していることはない				
いいえ	5,107	1,364	26.7	1.00 (基準)
はい	1,977	605	30.6	1.04 (0.89-1.23)

*調整項目：年齢、性別、現病歴(有無)、労働時間(5群)、歩数(6群)、運動・スポーツ習慣(5群)、食生活(13群)、体重(5群)、睡眠時間(3群)、喫煙(4群)、飲酒(5群)、歯の健康(8群)

表 13 生活習慣別にみた「仕事の低コントロール度」保有の多変量調整オッズ比

生活習慣項目	人数	ストレス 保有者数	ストレス保有者数 (100 人当たり)	多変量調整オッズ比* (95%信頼区間)
一週間の労働時間				
40 時間未満	1,836	365	19.9	1.00 (基準)
40 時間～50 時間未満	3,797	846	22.3	0.95 (0.82–1.10)
50 時間～60 時間未満	1,134	324	28.6	1.15 (0.96–1.38)
60 時間以上	274	86	31.4	1.32 (0.99–1.77)
その他	43	8	18.6	0.55 (0.24–1.25)
歩数				
6,000 歩未満	3,010	618	20.5	1.00 (基準)
6,000 歩以上 8,000 歩未満	1,607	363	22.6	1.08 (0.93–1.26)
8,000 歩以上 10,000 歩未満	742	166	22.4	1.06 (0.87–1.30)
10,000 歩以上	477	108	22.6	1.08 (0.86–1.39)
わからない	1,218	363	29.8	1.49 (1.27–1.74)
その他	30	11	36.7	2.19 (1.00–4.80)
運動・スポーツ習慣				
ほとんど行わない	3,917	929	23.7	1.00 (基準)
特定の時期に限り行う	496	106	21.4	0.88 (0.69–1.11)
月に 1～2 回	837	176	21.0	0.84 (0.70–1.01)
週に 1 回	867	204	23.5	1.04 (0.87–1.25)
週に 2 回以上	855	181	21.2	0.91 (0.75–1.10)
その他	112	33	29.5	1.25 (0.81–1.93)
食生活				
一日にいろいろなものをとるようにしている				
いいえ	4,583	1,146	25.0	1.00 (基準)
はい	2,501	483	19.3	0.91 (0.79–1.04)

主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっている	いいえ	4,339	1,095	25.2	1.00 (基準)
	はい	2,745	534	19.5	0.95 (0.83-1.09)
腹八分目にしている	いいえ	4,978	1,202	24.1	1.00 (基準)
	はい	2,106	427	20.3	0.92 (0.80-1.06)
油を使った料理を控えめにしている	いいえ	5,652	1,342	23.7	1.00 (基準)
	はい	1,432	287	20.0	1.05 (0.88-1.24)
塩分は控えめにしている	いいえ	5,374	1,285	23.9	1.00 (基準)
	はい	1,710	344	20.1	1.05 (0.90-1.23)
甘いものや缶ジュースを控えめにしている	いいえ	4,778	1,182	24.7	1.00 (基準)
	はい	2,306	447	19.4	0.86 (0.75-0.98)
毎日朝食はとっている	いいえ	2,563	679	26.5	1.00 (基準)
	はい	4,521	950	21.0	0.97 (0.85-1.11)
毎日決まった時間に食事をとっている	いいえ	4,984	1,263	25.3	1.00 (基準)
	はい	2,100	366	17.4	0.83 (0.71-0.96)
ゆっくり時間をかけて食べるようにしている	いいえ	5,157	1,443	23.4	1.00 (基準)
	はい	927	186	20.1	1.05 (0.87-1.27)
間食や夜食はとらないようにしている	いいえ	5,128	1,231	24.0	1.00 (基準)
	はい	1,956	398	20.3	1.01 (0.87-1.16)

食事はなるべく楽しくとるようにしている いいえ はい 特に心掛けていることはない いいえ はい	5,388	1,339	24.9	1.00 (基準) 0.71 (0.61-0.83)
	1,696	290	17.1	
	5,964	1,300	21.8	1.00 (基準)
	1,120	329	29.4	0.99 (0.83-1.17)
体重 多いと思う 適正だと思う 少ないと思う 特になんとも思わない その他	3,909	899	23.0	1.00 (基準)
	2,328	485	20.8	0.94 (0.82-1.07)
	643	182	28.3	1.16 (0.95-1.41)
	192	58	30.2	1.30 (0.93-1.81)
	12	5	41.7	1.64 (0.46-5.80)
睡眠時間 6 時間以上 6 時間未満 その他	4,301	868	20.2	1.00 (基準)
	2,648	720	27.2	1.42 (1.26-1.59)
	135	41	30.4	1.41 (0.95-2.09)
喫煙 吸わない 過去に吸っていた 吸う その他	3,475	733	21.1	1.00 (基準)
	1,323	287	21.7	1.00 (0.84-1.17)
	2,267	602	26.6	1.09 (0.95-1.25)
	19	7	36.8	1.44 (0.52-3.99)
飲酒 ほとんど飲まない 週 2 日以内 週 3 日以上 5 日以内 週 6 日以上 その他	3,114	750	24.1	1.00 (基準)
	995	221	22.2	0.89 (0.75-1.06)
	1,181	263	22.3	0.91 (0.77-1.07)
	1,682	370	22.0	0.85 (0.72-0.99)
	112	25	22.3	0.74 (0.46-1.19)

歯の健康					
定期的に歯石をとってもらっている					
いいえ	5,281	1,286	24.4	1.00 (基準)	
はい	1,803	343	19.0	0.88 (0.76-1.03)	
糸ようじや歯間ブラシを使っている					
いいえ	4,784	1,154	24.1	1.00 (基準)	
はい	2,300	475	20.7	1.02 (0.89-1.18)	
フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている					
いいえ	4,977	1,168	23.5	1.00 (基準)	
はい	2,107	461	21.9	1.06 (0.93-1.22)	
1日に2回以上は時間をかけて歯を磨く					
いいえ	4,582	1,123	24.5	1.00 (基準)	
はい	2,502	506	20.2	0.91 (0.80-1.04)	
歯や歯肉を鏡で点検する					
いいえ	6,147	1,423	23.1	1.00 (基準)	
はい	937	206	22.0	1.20 (1.00-1.44)	
ブラシで歯ぐきをマッサージする					
いいえ	5,523	1,289	23.3	1.00 (基準)	
はい	1,561	340	21.8	0.99 (0.86-1.16)	
特に注意していることはない					
いいえ	5,107	1,117	21.9	1.00 (基準)	
はい	1,977	512	25.9	0.96 (0.82-1.14)	

*調整項目：年齢、性別、現病歴(有無)、労働時間(5 群)、歩数(6 群)、運動・スポーツ習慣(5 群)、食生活(13 群)、体重(5 群)、睡眠時間(3 群)、喫煙(4 群)、飲酒(5 群)、歯の健康(8 群)

表 14 「心身のストレス反応」と生活習慣の関係

項目	偏回帰係数	標準化偏回帰係数	P 値
性別	2.19	0.06	< 0.001
年齢	-0.09	-0.80	< 0.001
現病歴	1.75	0.05	0.001
労働時間	2.47	0.13	< 0.001
歩数	-0.39	-0.03	0.039
身体活動	-0.88	-0.09	< 0.001
食生活	-0.87	-0.15	< 0.001
体重	-0.34	-0.02	0.212
睡眠	5.71	0.20	< 0.001
喫煙	0.93	0.06	< 0.001
飲酒	-0.37	-0.03	0.015
歯の健康	-0.28	-0.02	0.097

解析対象者数: 5,580 人

性別(男性:1、女性:2)、年齢(連続変数)、現病歴(なし:1、あり:2)、労働時間(40 時間未満:1、40 時間以上 50 時間未満:2、50 時間以上 60 時間未満:3、60 時間以上:4)、歩数(6,000 歩未満:1、6,000 歩以上 8,000 歩未満:2、8,000 歩以上 10,000 歩未満:3、10,000 歩以上:4)、身体活動(ほとんど行わない:1、特定の時期に限り行う:2、月に 1~2 回:3、週に 1 回:4、週に 2 回以上:4)、食生活(望ましい食生活の回答数:0~13)、体重(多いと思う:1、適正だと思う:2、少ないと思う:3)、睡眠(6 時間以上の睡眠時間:1、6 時間未満の睡眠時間:2)、喫煙(吸わない:1、過去に吸っていた:2、吸う:3)、飲酒(ほとんど飲まない:1、週 2 日以内:2、週 3 日以上 5 日以内:3、週 6 日以上:4)、歯の健康(望ましい歯の健康習慣の回答数:0~8)

表 15 生活習慣とストレス保有について統計的に有意な相関(●:正の相関、◎:負の相関)を認めた項目

生活習慣項目	高ストレス	活気なし	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴	よく眠れない	周囲のサポートなし	心理的な仕事の負担	仕事の低コントロール度
一週間の労働時間	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準
40 時間未満	-	-	●	●	-	-	-	-	-	●	-
40 時間～50 時間未満	●	-	●	●	●	●	●	-	-	●	-
50 時間～60 時間未満	●	-	●	●	●	●	●	-	-	●	-
60 時間以上	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-
その他	-	-	●	-	-	-	-	-	-	-	-
歩数	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準
6,000 歩未満	-	◎	-	-	◎	◎	-	-	-	-	-
6,000 歩以上 8,000 歩未満	-	◎	●	-	◎	-	-	-	-	-	-
8,000 歩以上 10,000 歩未満	-	◎	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10,000 歩以上	-	-	-	-	-	-	-	-	●	-	●
わからない	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
その他	-	-	-	-	-	-	-	-	-	◎	-
運動・スポーツ習慣	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準	基準
ほとんど行わない	-	◎	-	-	-	-	-	-	-	-	-
特定の時期に限り行う	-	◎	-	◎	-	-	-	-	◎	-	-
月に 1～2 回	-	◎	-	◎	-	-	-	-	-	-	-
週に 1 回	-	◎	-	◎	-	-	◎	◎	-	-	-

生活習慣項目	高ストレス	活気なし	イライラ感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴	よく眠れない	周囲のサポートなし	心理的な仕事の負担	仕事の低コントロール度
喫煙 吸わない 過去に吸っていた 吸う その他	基準 - - -	基準 - - -	基準 - ● -	基準 ◎ - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - ● -	基準 - ● -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -
	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 ◎ - ◎	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - ● -	基準 ◎ - -	基準 - - -	基準 - - ◎ -
	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 ◎ - ◎	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - ● -	基準 ◎ - -	基準 - - -	基準 - - ◎ -
	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 ◎ - ◎	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - ● -	基準 ◎ - -	基準 - - -	基準 - - ◎ -
飲酒 ほとんど飲まない 週 2 日以内 週 3 日以上 5 日以内 週 6 日以上 その他	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 ◎ - ◎	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - ● -	基準 ◎ - -	基準 - - -	基準 - - ◎ -
	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 ◎ - ◎	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - ● -	基準 ◎ - -	基準 - - -	基準 - - ◎ -
	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 ◎ - ◎	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - ● -	基準 ◎ - -	基準 - - -	基準 - - ◎ -
	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 ◎ - ◎	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - ● -	基準 ◎ - -	基準 - - -	基準 - - ◎ -
歯の健康 定期的に歯石をとってもらっている 糸ようじや歯間ブラシを使っている フッ素入りの歯磨き剤を使うようにしている 1 日に 2 回以上は時間をかけて歯を磨く 歯や歯肉を鏡で点検する ブラシで歯ぐきをマッサージする 特に注意していることはない	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 ◎ - ◎	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -
	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 ◎ - ◎	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -
	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 ◎ - ◎	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -
	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 ◎ - ◎	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -	基準 - - -

高ストレス

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	6227	87.9	87.9	87.9	87.9	87.9	87.9
	1	857	12.1	12.1	100.0	100.0	100.0	100.0
	合計	7084	100.0	100.0	100.0	100.0		

疲労感

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	4996	70.5	70.5	70.5	70.5	70.5	70.5
	1	2088	29.5	29.5	100.0	100.0	100.0	100.0
	合計	7084	100.0	100.0	100.0	100.0		

活気なし

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	5068	71.5	71.5	71.5	71.5	71.5	71.5
	1	2016	28.5	28.5	100.0	100.0	100.0	100.0
	合計	7084	100.0	100.0	100.0	100.0		

不安感

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	5411	76.4	76.4	76.4	76.4	76.4	76.4
	1	1673	23.6	23.6	100.0	100.0	100.0	100.0
	合計	7084	100.0	100.0	100.0	100.0		

イライラ感

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	5200	73.4	73.4	73.4	73.4	73.4	73.4
	1	1884	26.6	26.6	100.0	100.0	100.0	100.0
	合計	7084	100.0	100.0	100.0	100.0		

抑うつ感

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	5382	76.0	76.0	76.0	76.0	76.0	76.0
	1	1702	24.0	24.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	合計	7084	100.0	100.0	100.0	100.0		

身体愁訴

有効	度数	身体愁訴			累積パーセント
		パーセント	有効パーセント	累積パーセント	
0	5129	72.4	72.4	72.4	72.4
1	1955	27.6	27.6	100.0	100.0
合計	7084	100.0	100.0		

よく眠れない

有効	度数	よく眠れない			累積パーセント
		パーセント	有効パーセント	累積パーセント	
0	3733	52.7	52.7	52.7	52.7
1	3351	47.3	47.3	100.0	100.0
合計	7084	100.0	100.0		

周囲のサポート

有効	度数	周囲のサポート			累積パーセント
		パーセント	有効パーセント	累積パーセント	
0	5274	74.4	74.4	74.4	74.4
1	1810	25.6	25.6	100.0	100.0
合計	7084	100.0	100.0		

心理的な仕事の負担

有効	度数	心理的な仕事の負担			累積パーセント
		パーセント	有効パーセント	累積パーセント	
0	5115	72.2	72.2	72.2	72.2
1	1969	27.8	27.8	100.0	100.0
合計	7084	100.0	100.0		

仕事のコントロール度

有効	度数	仕事のコントロール度			累積パーセント
		パーセント	有効パーセント	累積パーセント	
0	5455	77.0	77.0	77.0	77.0
1	1629	23.0	23.0	100.0	100.0
合計	7084	100.0	100.0		

<全体:度数分布表>

年齢

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
18	37	.5	.5	.5	.5	.5		
19	76	1.1	1.1	1.1	1.6	1.6		
20	88	1.2	1.2	1.2	2.8	2.8		
21	85	1.2	1.2	1.2	4.0	4.0		
22	76	1.1	1.1	1.1	5.1	5.1		
23	97	1.4	1.4	1.4	6.5	6.5		
24	95	1.3	1.3	1.3	7.8	7.8		
25	102	1.4	1.4	1.4	9.3	9.3		
26	113	1.6	1.6	1.6	10.9	10.9		
27	145	2.0	2.0	2.0	12.9	12.9		
28	151	2.1	2.1	2.1	15.0	15.0		
29	155	2.2	2.2	2.2	17.2	17.2		
30	128	1.8	1.8	1.8	19.0	19.0		
31	136	1.9	1.9	1.9	20.9	20.9		
32	109	1.5	1.5	1.5	22.5	22.5		
33	138	1.9	1.9	1.9	24.4	24.4		
34	122	1.7	1.7	1.7	26.2	26.2		
35	130	1.8	1.8	1.8	28.0	28.0		
36	139	2.0	2.0	2.0	30.0	30.0		
37	156	2.2	2.2	2.2	32.2	32.2		
38	203	2.9	2.9	2.9	35.0	35.0		
39	189	2.7	2.7	2.7	37.7	37.7		
40	199	2.8	2.8	2.8	40.5	40.5		

41	187	2.6	2.6	43.1
42	211	3.0	3.0	46.1
43	221	3.1	3.1	49.2
44	240	3.4	3.4	52.6
45	204	2.9	2.9	55.5
46	179	2.5	2.5	58.0
47	189	2.7	2.7	60.7
48	183	2.6	2.6	63.3
49	182	2.6	2.6	65.9
50	149	2.1	2.1	68.0
51	110	1.6	1.6	69.5
52	159	2.2	2.2	71.8
53	140	2.0	2.0	73.7
54	161	2.3	2.3	76.0
55	149	2.1	2.1	78.1
56	147	2.1	2.1	80.2
57	131	1.8	1.8	82.0
58	147	2.1	2.1	84.1
59	138	1.9	1.9	86.1
60	153	2.2	2.2	88.2
61	163	2.3	2.3	90.5
62	137	1.9	1.9	92.4
63	135	1.9	1.9	94.4
64	105	1.5	1.5	95.8
65	96	1.4	1.4	97.2

<全体:度数分布表>

66	42	.6	.6	97.8
67	44	.6	.6	98.4
68	40	.6	.6	99.0
69	33	.5	.5	99.4
70	16	.2	.2	99.7
71	8	.1	.1	99.8
72	2	.0	.0	99.8
73	1	.0	.0	99.8
74	3	.0	.0	99.9
75	5	.1	.1	99.9
76	2	.0	.0	100.0
77	1	.0	.0	100.0
78	2	.0	.0	100.0
合計	7084	100.0	100.0	

性別

有効	1	2	合計	性別		
				度数	パーセント	有効パーセント
				5696	80.4	80.4
				1388	19.6	100.0
				7084	100.0	100.0

既往歴あり

有効	.00	1.00	合計	既往歴あり		
				度数	パーセント	有効パーセント
				5858	82.7	82.7
				1226	17.3	100.0
				7084	100.0	100.0

1週間の実労働時間

有効	1	2	3	4	5	合計	1週間の実労働時間		
							度数	パーセント	有効パーセント
							1836	25.9	25.9
							3797	53.6	79.5
							1134	16.0	95.5
							274	3.9	99.4
							43	.6	100.0
							7084	100.0	100.0

平日の歩数

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	3010	42.5	42.5
	2	1607	22.7	65.2
	3	742	10.5	75.6
	4	477	6.7	82.4
	5	1218	17.2	99.6
	6	30	.4	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

余暇身体活動

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	3917	55.3	55.3
	2	496	7.0	62.3
	3	837	11.8	74.1
	4	867	12.2	86.3
	5	855	12.1	98.4
	6	112	1.6	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

いろいろなものをとる

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4583	64.7	64.7
	1	2501	35.3	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

主食主菜副菜をそろえる

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4339	61.3	61.3
	1	2745	38.7	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

腹八分目

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4978	70.3	70.3
	1	2106	29.7	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

油控えめ

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	5652	79.8	79.8	79.8	79.8	79.8	79.8
	1	1432	20.2	20.2	100.0	100.0	100.0	100.0
合計		7084	100.0	100.0	100.0	100.0		

朝食

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	2563	36.2	36.2	36.2	36.2	36.2	36.2
	1	4521	63.8	63.8	100.0	100.0	100.0	100.0
合計		7084	100.0	100.0	100.0	100.0		

塩分控えめ

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	5374	75.9	75.9	75.9	75.9	75.9	75.9
	1	1710	24.1	24.1	100.0	100.0	100.0	100.0
合計		7084	100.0	100.0	100.0	100.0		

決まった時間に食事

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	4984	70.4	70.4	70.4	70.4	70.4	70.4
	1	2100	29.6	29.6	100.0	100.0	100.0	100.0
合計		7084	100.0	100.0	100.0	100.0		

糖分控えめ

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	4778	67.4	67.4	67.4	67.4	67.4	67.4
	1	2306	32.6	32.6	100.0	100.0	100.0	100.0
合計		7084	100.0	100.0	100.0	100.0		

ゆっくり食事

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	6157	86.9	86.9	86.9	86.9	86.9	86.9
	1	927	13.1	13.1	100.0	100.0	100.0	100.0
合計		7084	100.0	100.0	100.0	100.0		

<全体:度数分布表>

間食夜食を食べない

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	5128	72.4	72.4
	1	1956	27.6	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

楽しく食事する

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	5388	76.1	76.1
	1	1696	23.9	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

特に心掛けていることなし

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	5964	84.2	84.2
	1	1120	15.8	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

体重をどう思うか

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	3909	55.2	55.2
	2	2328	32.9	88.0
	3	643	9.1	97.1
	4	192	2.7	99.8
	5	12	.2	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

1日6時間以上の睡眠

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	4301	60.7	60.7
	2	2648	37.4	98.1
	3	135	1.9	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

＜全体：度数分布表＞

喫煙習慣

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	3475	49.1	49.1
	2	1323	18.7	67.7
	3	2267	32.0	99.7
	4	19	.3	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

飲酒習慣

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	3114	44.0	44.0
	2	995	14.0	58.0
	3	1181	16.7	74.7
	4	1682	23.7	98.4
	5	112	1.6	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

定期的な歯石除去

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	5281	74.5	74.5
	1	1803	25.5	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

糸ようじや歯間ブラシの使用

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4784	67.5	67.5
	1	2300	32.5	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

フッ素入り歯磨き剤

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4977	70.3	70.3
	1	2107	29.7	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

2回以上時間をかけて歯磨き

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4582	64.7	64.7
	1	2502	35.3	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

歯や歯肉を鏡で確認

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	6147	86.8	86.8
	1	937	13.2	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

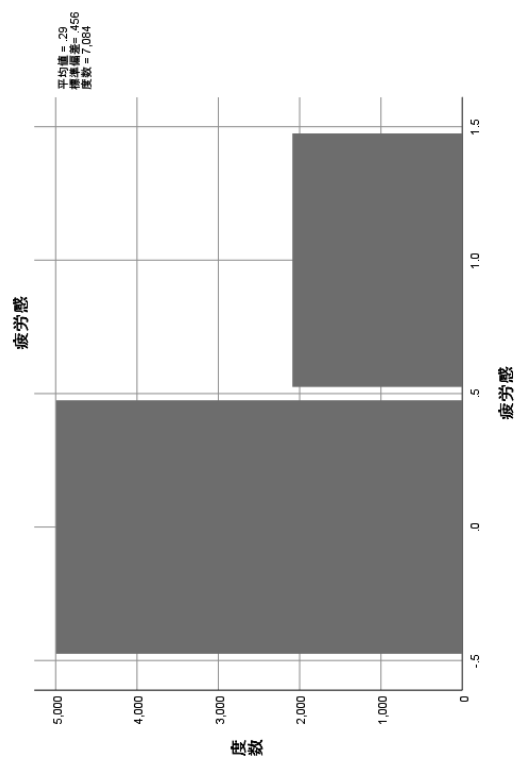
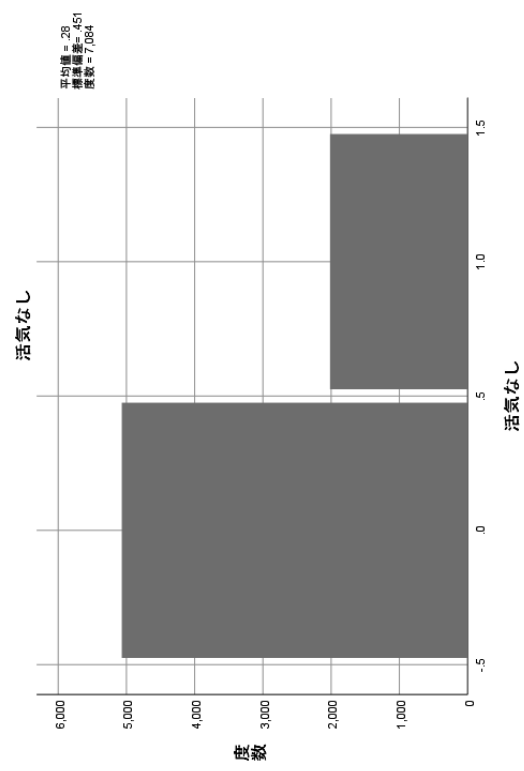
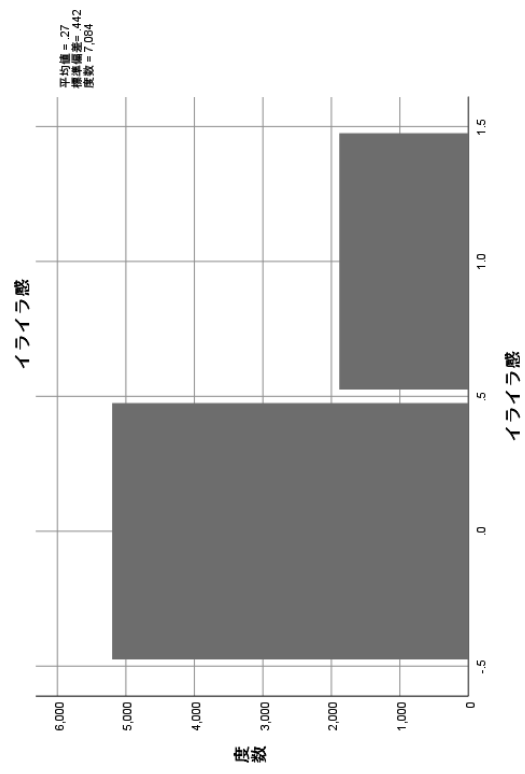
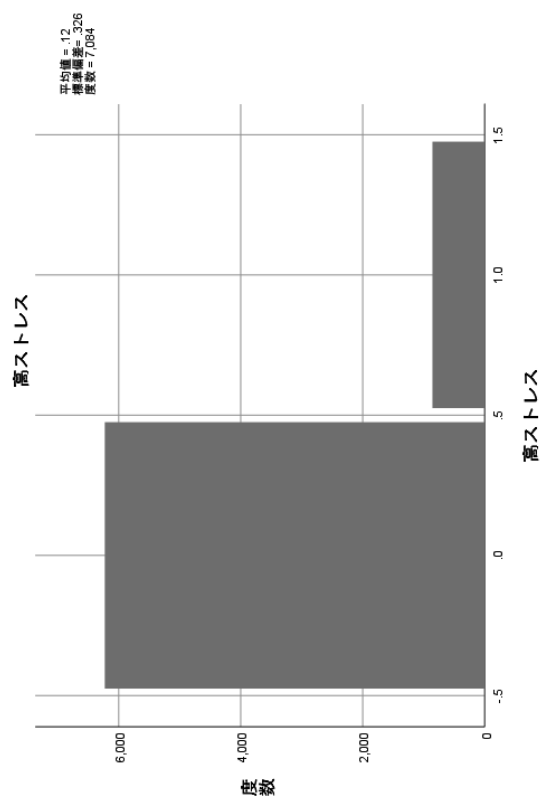
歯ぐきのマッサージ

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	5523	78.0	78.0
	1	1561	22.0	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

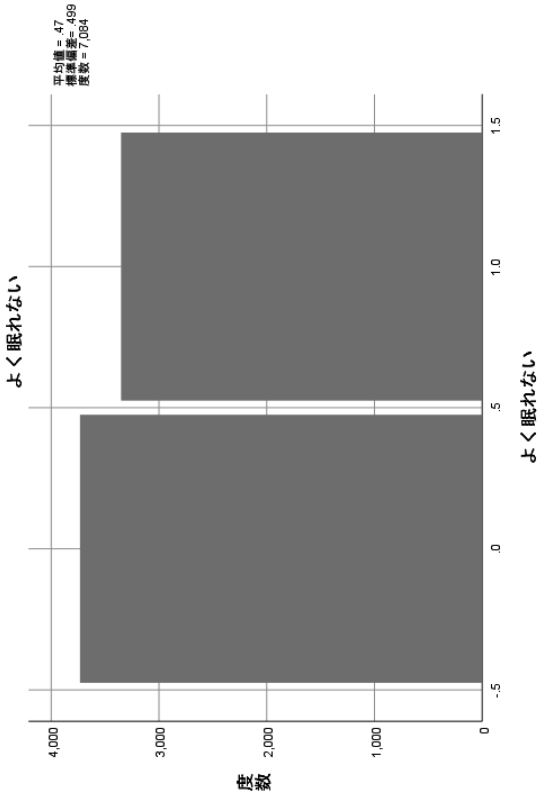
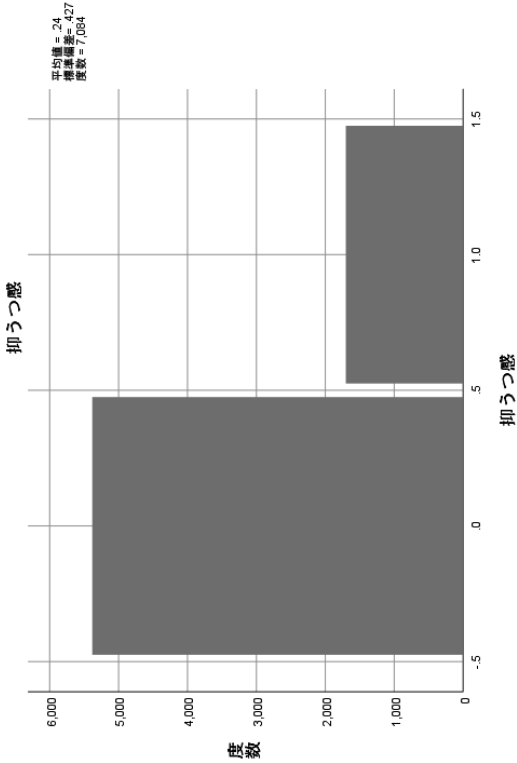
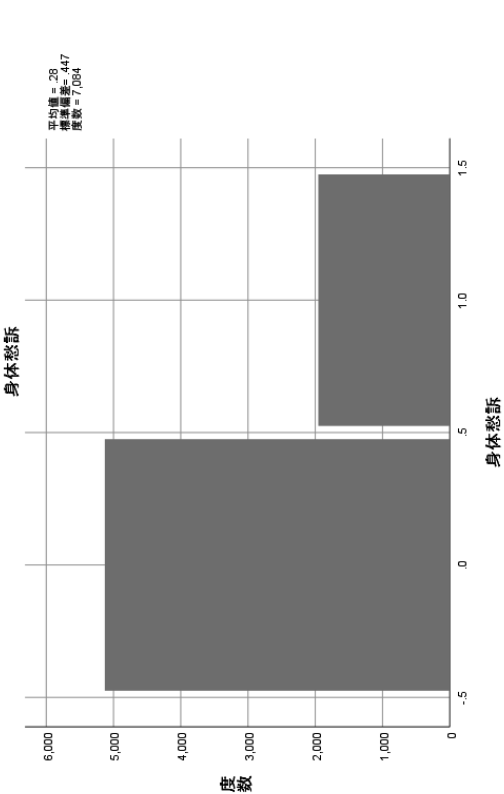
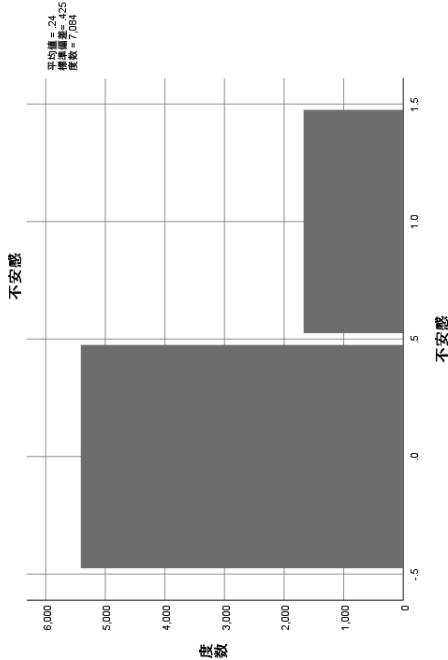
特に注意していることなし

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	5107	72.1	72.1
	1	1977	27.9	100.0
	合計	7084	100.0	100.0

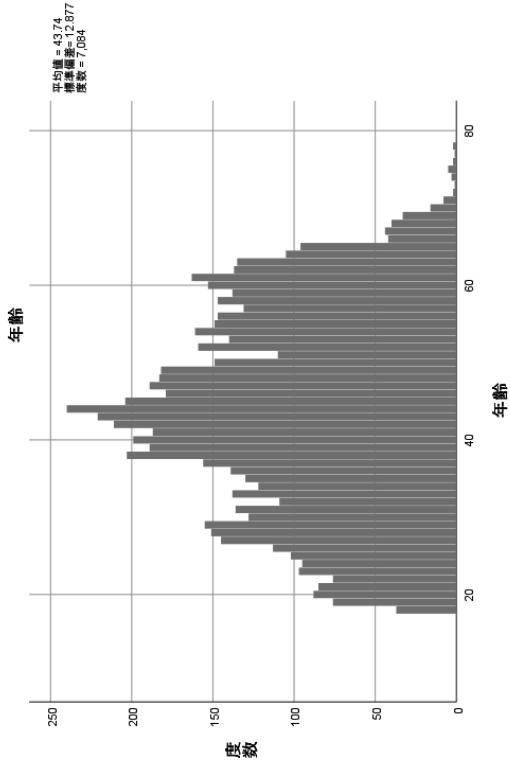
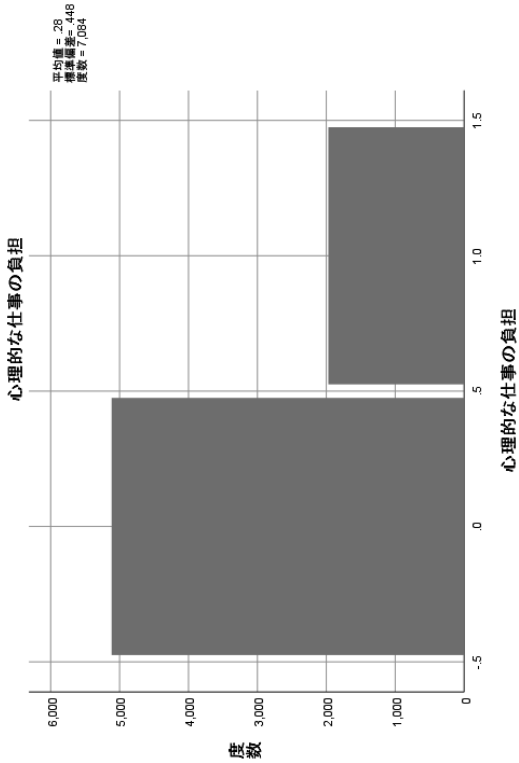
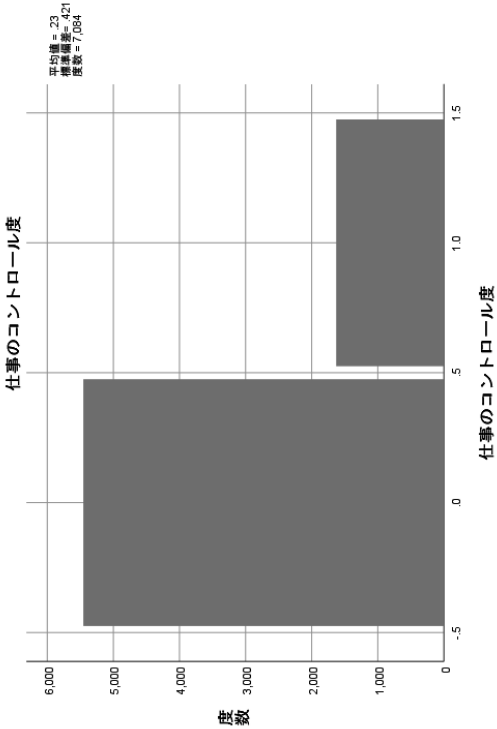
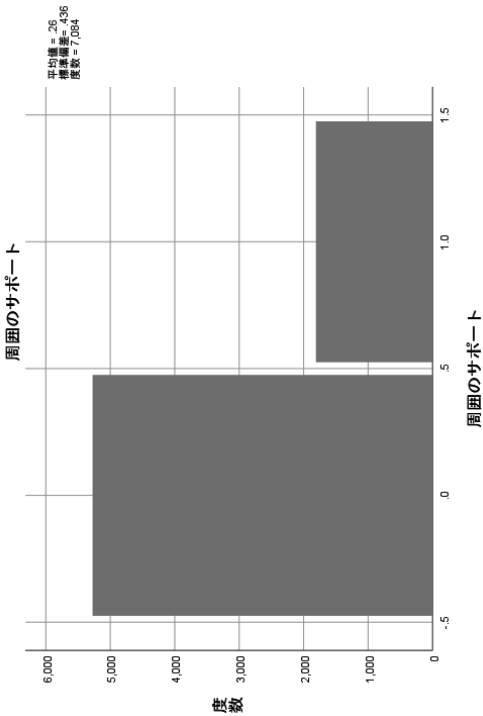
＜全体：ヒストグラム＞



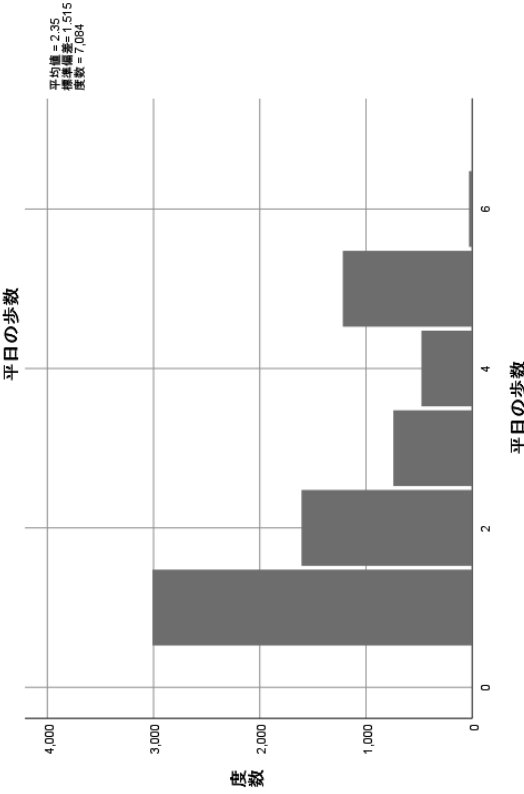
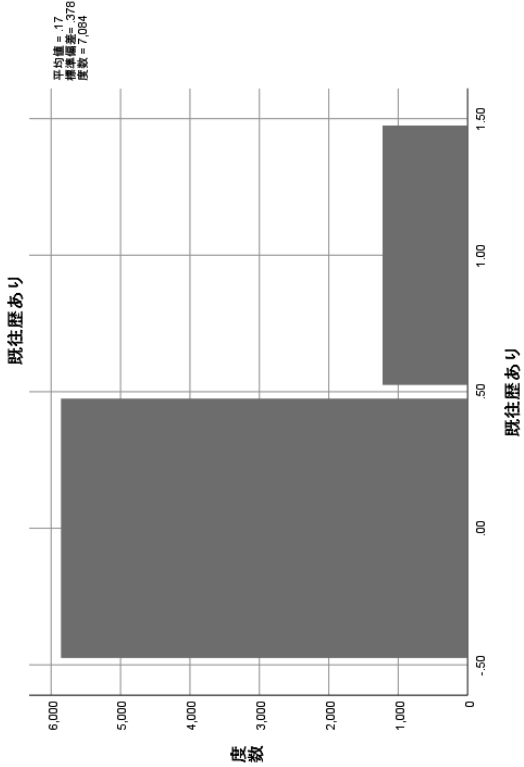
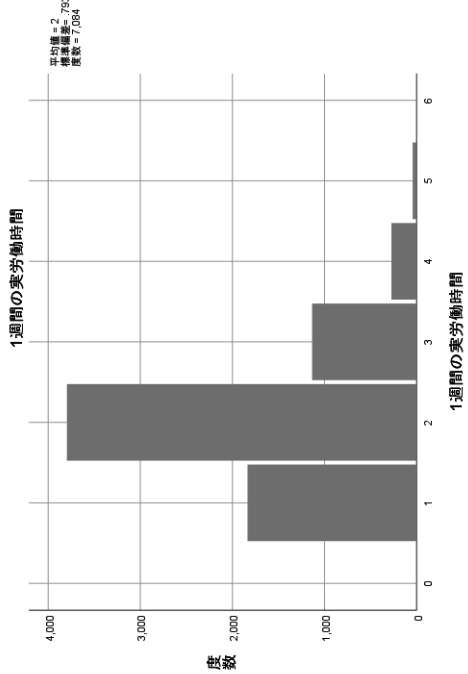
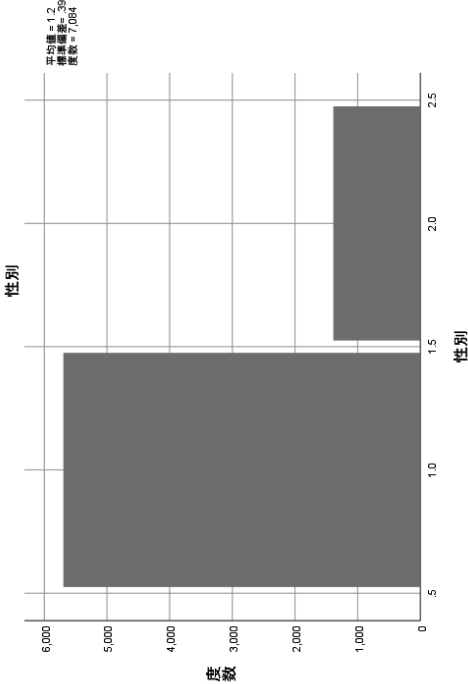
＜全体:ヒストグラム＞

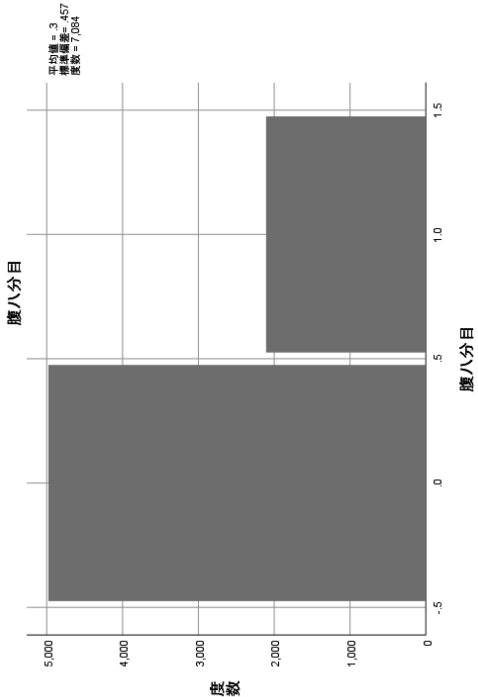
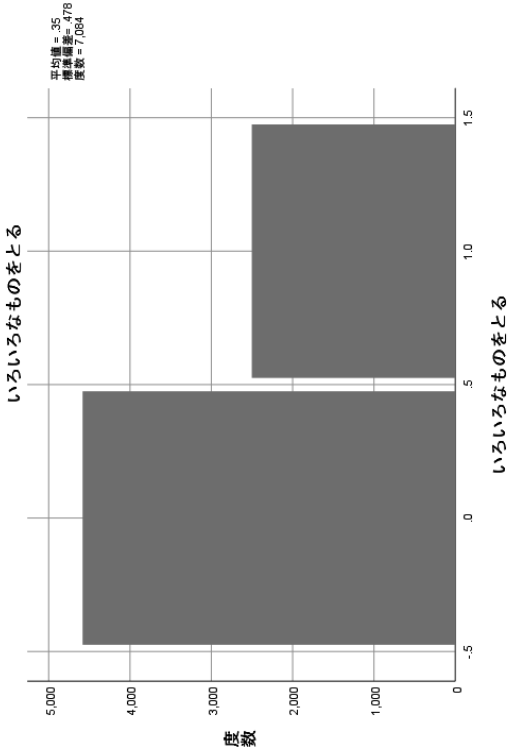
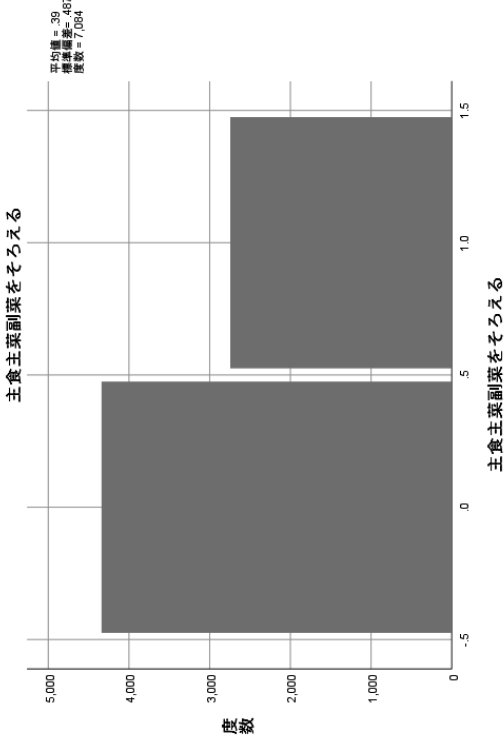
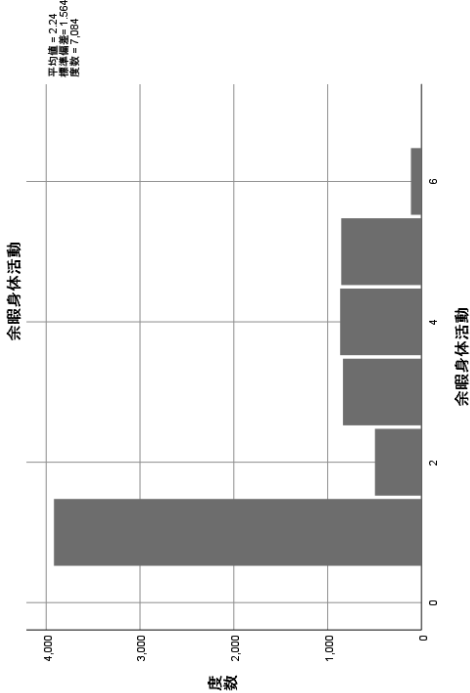


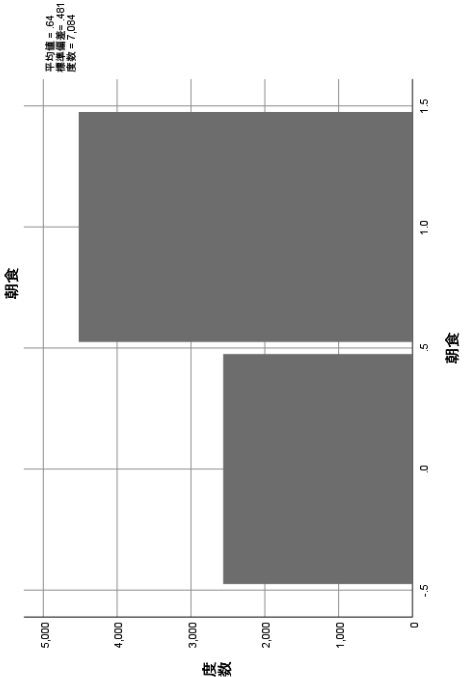
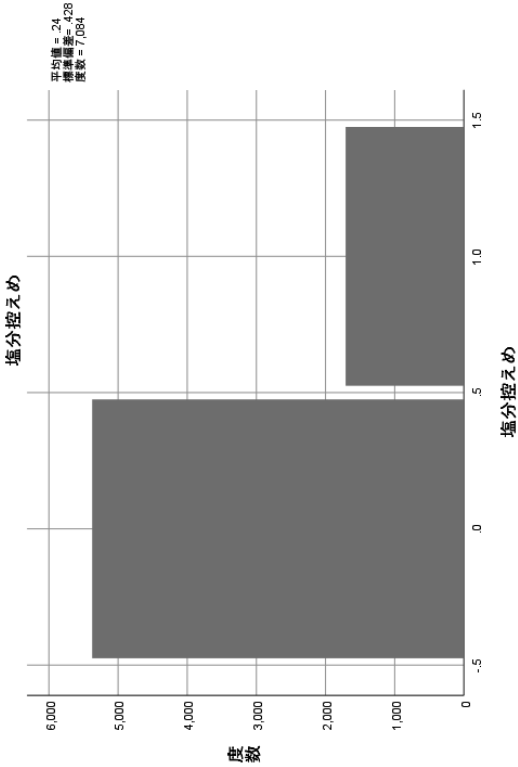
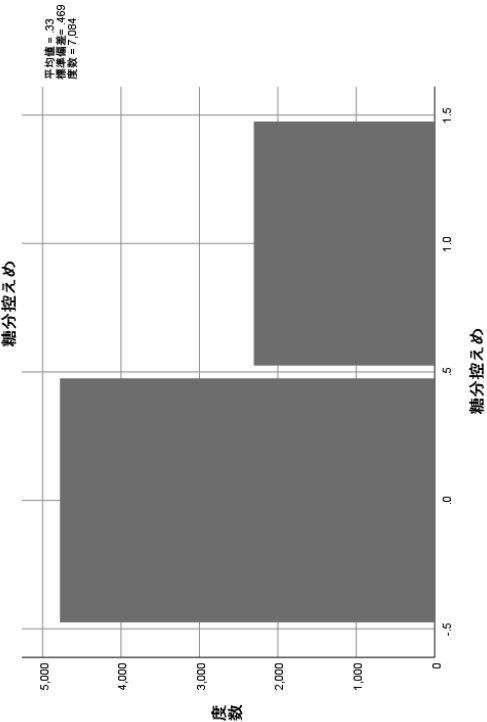
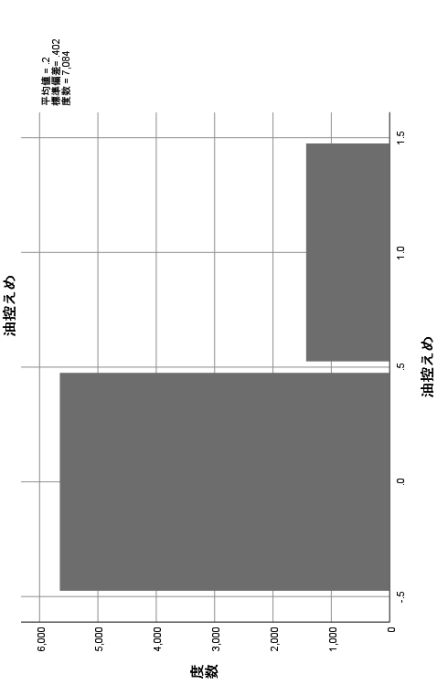
＜全体：ヒストグラム＞



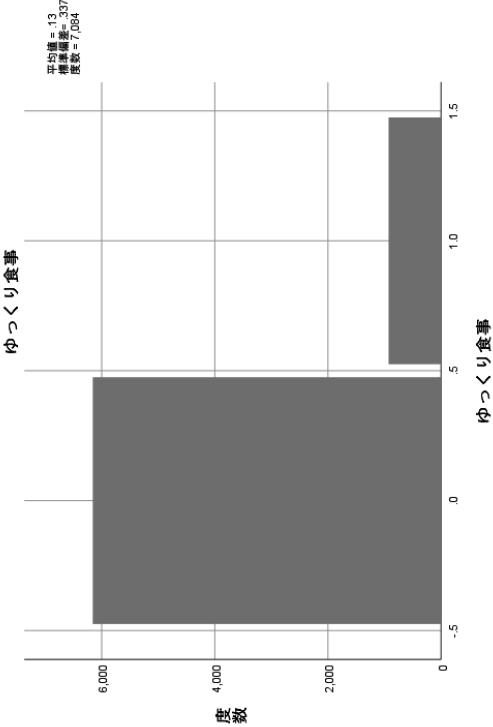
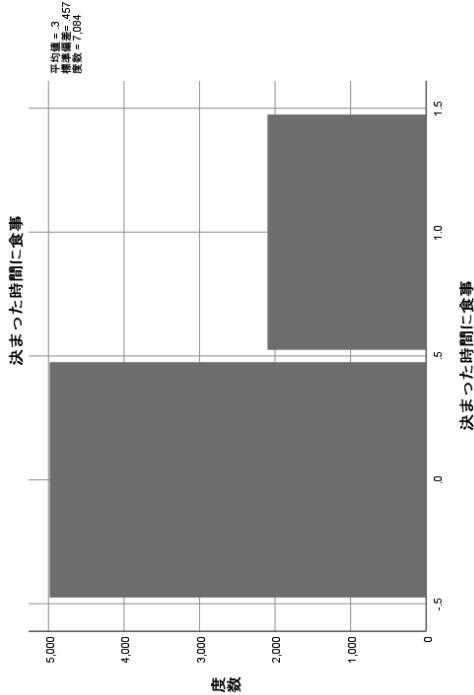
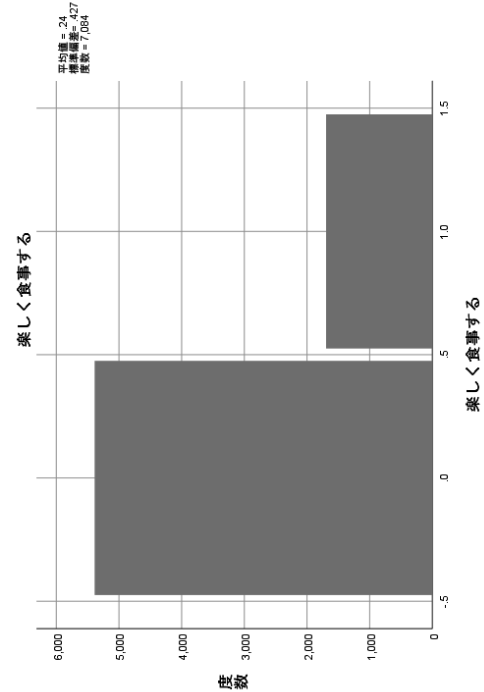
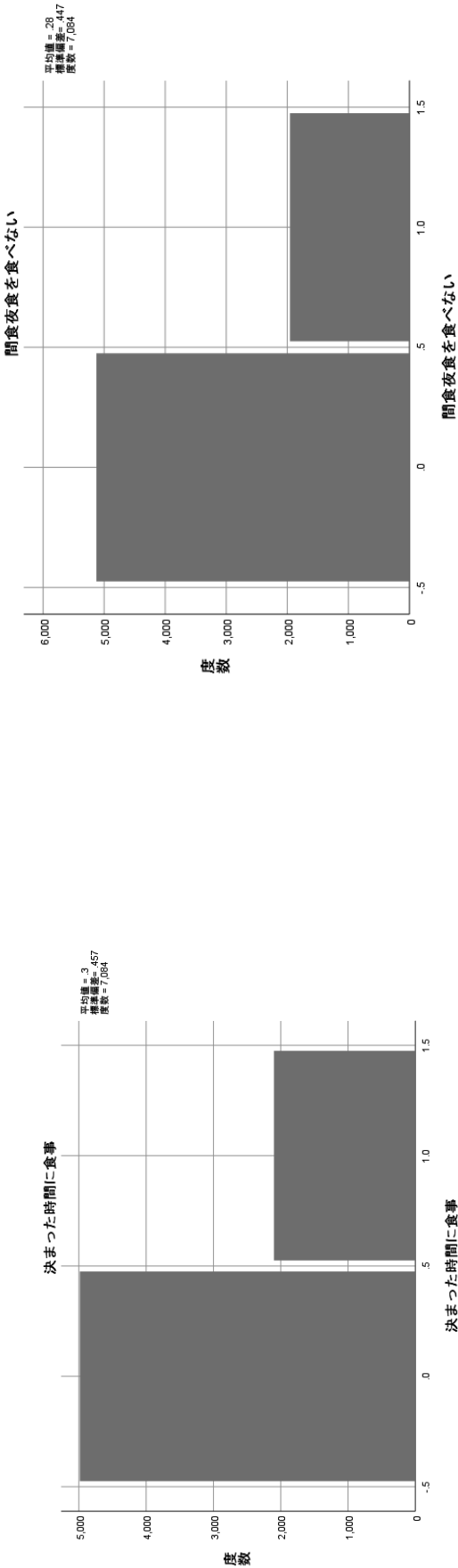
＜全体：ヒストグラム＞



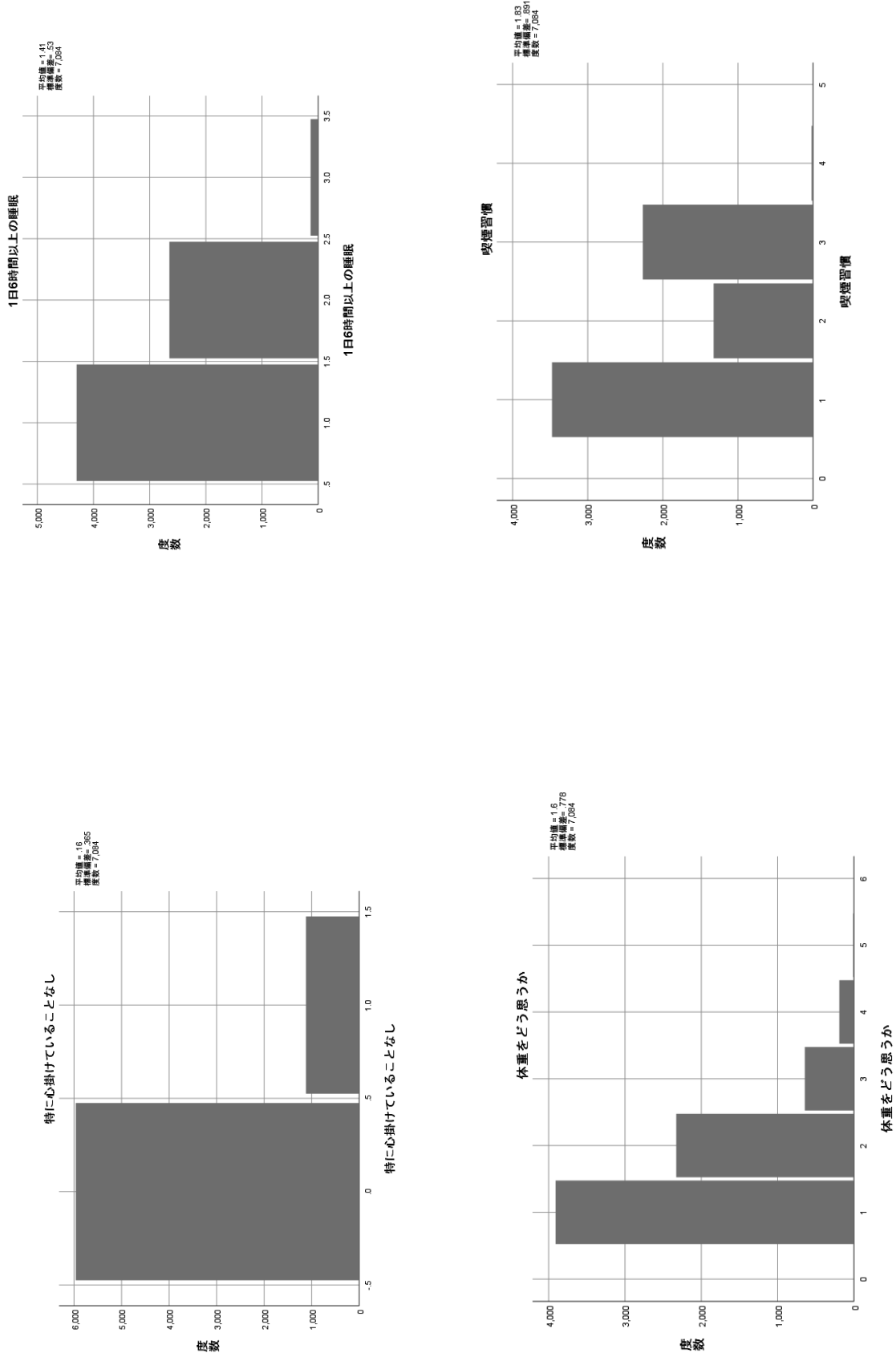




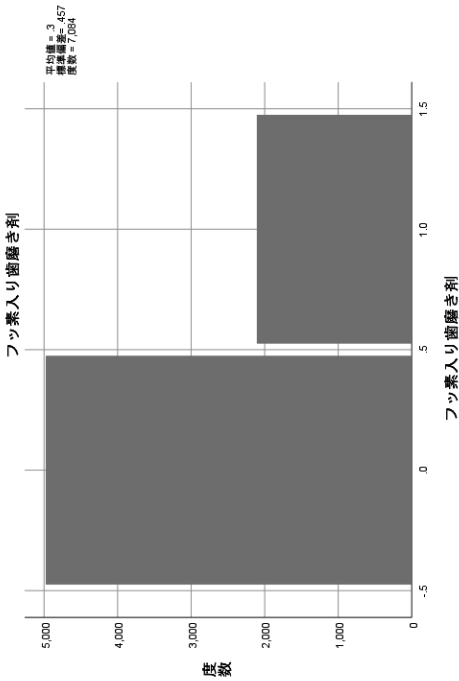
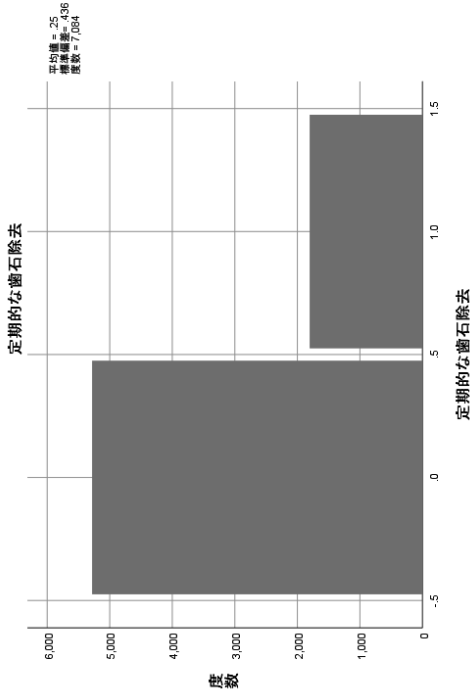
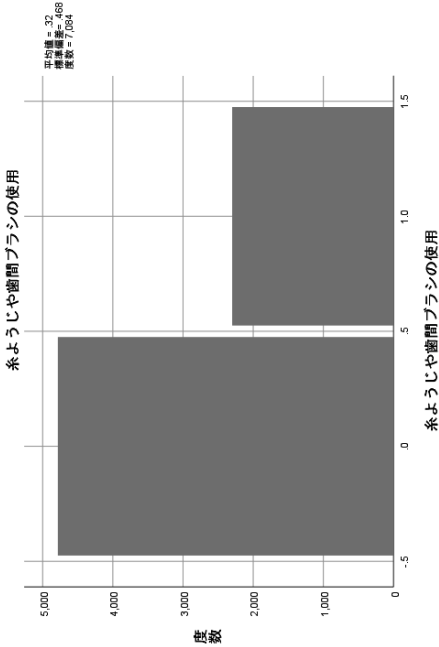
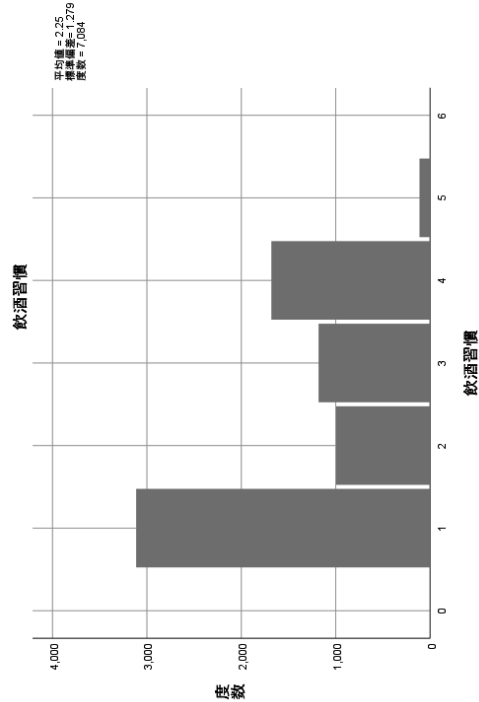
＜全体:ヒストグラム＞



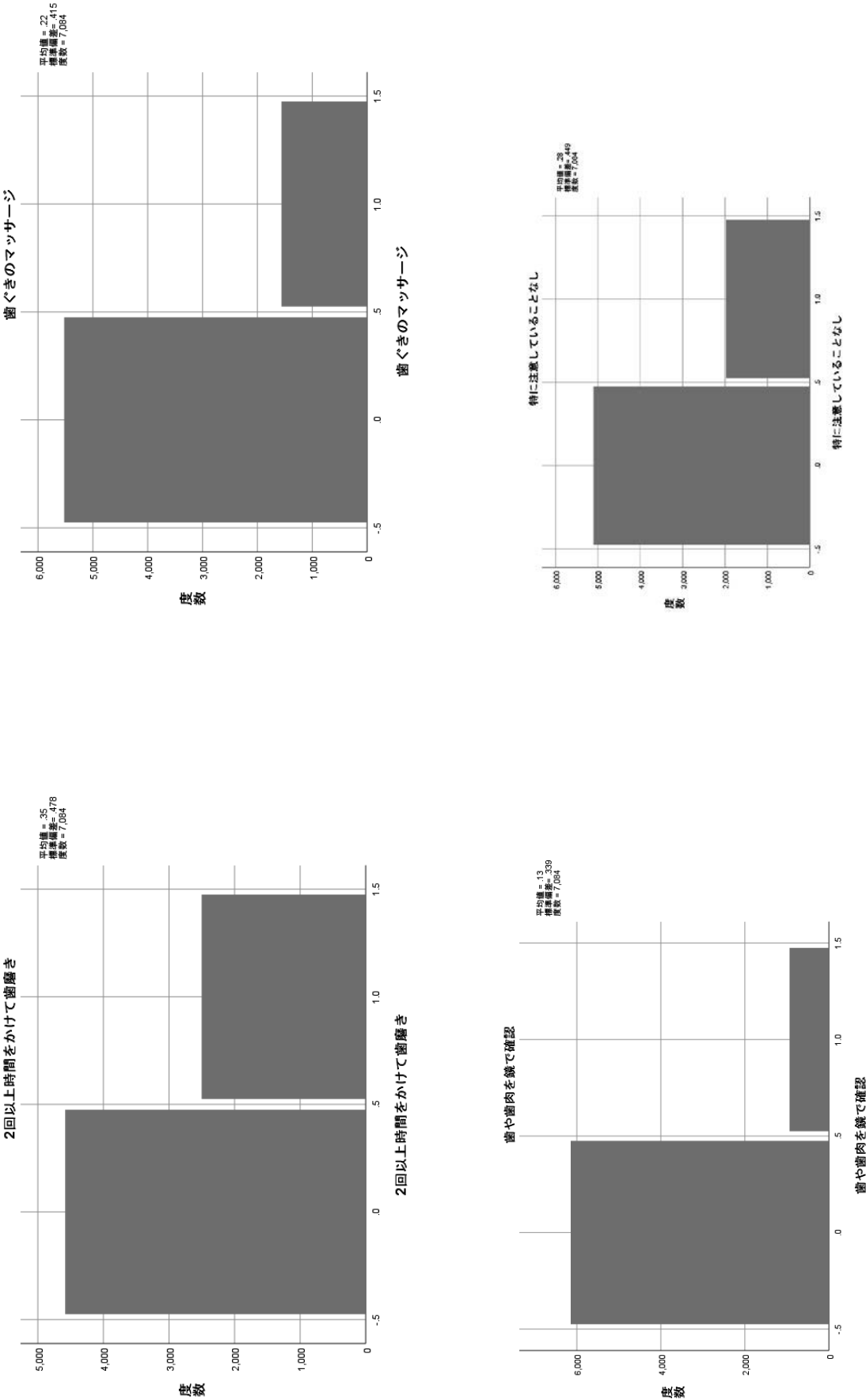
<全体:ヒストグラム>



＜全体：ヒストグラム＞



＜全体：ヒストグラム＞



＜男性：度数分布＞

高ストレス

度数		パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	5001	87.8	87.8
	1	695	12.2	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

疲労感

度数		パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	3940	69.2	69.2
	1	1756	30.8	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

活気なし

度数		パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4096	71.9	71.9
	1	1600	28.1	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

不安感

度数		パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4304	75.6	75.6
	1	1392	24.4	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

イライラ感

度数		パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4120	72.3	72.3
	1	1576	27.7	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

抑うつ感

度数		パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4298	75.5	75.5
	1	1398	24.5	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

＜男性：度数分布＞

身体愁訴

	心理的な仕事の負担			
	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4101	72.0	72.0
	1	1595	28.0	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

よく眠れない

	仕事のコントロール度			
	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	3054	53.6	53.6
	1	2642	46.4	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

周囲のサポート

	仕事のコントロール度			
	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4070	71.5	71.5
	1	1626	28.5	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

心理的な仕事の負担

	仕事のコントロール度			
	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4009	70.4	70.4
	1	1687	29.6	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

仕事のコントロール度

	周囲のサポート			
	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4247	74.6	74.6
	1	1449	25.4	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

<男性：度数分布>

年齢

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
18	32	.6	.6	.6	.6	.6		
19	66	1.2	1.2	1.2	1.7	1.7		
20	81	1.4	1.4	1.4	3.1	3.1		
21	73	1.3	1.3	1.3	4.4	4.4		
22	59	1.0	1.0	1.0	5.5	5.5		
23	73	1.3	1.3	1.3	6.7	6.7		
24	71	1.2	1.2	1.2	8.0	8.0		
25	82	1.4	1.4	1.4	9.4	9.4		
26	84	1.5	1.5	1.5	10.9	10.9		
27	108	1.9	1.9	1.9	12.8	12.8		
28	112	2.0	2.0	2.0	14.8	14.8		
29	122	2.1	2.1	2.1	16.9	16.9		
30	90	1.6	1.6	1.6	18.5	18.5		
31	108	1.9	1.9	1.9	20.4	20.4		
32	84	1.5	1.5	1.5	21.9	21.9		
33	96	1.7	1.7	1.7	23.5	23.5		
34	92	1.6	1.6	1.6	25.2	25.2		
35	97	1.7	1.7	1.7	26.9	26.9		
36	105	1.8	1.8	1.8	28.7	28.7		
37	122	2.1	2.1	2.1	30.8	30.8		
38	171	3.0	3.0	3.0	33.8	33.8		
39	154	2.7	2.7	2.7	36.6	36.6		
40	154	2.7	2.7	2.7	39.3	39.3		

41	146	2.6	2.6	41.8
42	171	3.0	3.0	44.8
43	172	3.0	3.0	47.8
44	190	3.3	3.3	51.2
45	159	2.8	2.8	54.0
46	136	2.4	2.4	56.4
47	136	2.4	2.4	58.7
48	136	2.4	2.4	61.1
49	139	2.4	2.4	63.6
50	110	1.9	1.9	65.5
51	83	1.5	1.5	67.0
52	123	2.2	2.2	69.1
53	109	1.9	1.9	71.0
54	129	2.3	2.3	73.3
55	128	2.2	2.2	75.5
56	129	2.3	2.3	77.8
57	111	1.9	1.9	79.8
58	129	2.3	2.3	82.0
59	123	2.2	2.2	84.2
60	136	2.4	2.4	86.6
61	147	2.6	2.6	89.2
62	127	2.2	2.2	91.4
63	124	2.2	2.2	93.6
64	95	1.7	1.7	95.2
65	92	1.6	1.6	96.8

<男性:度数分布>

66	41	.7	.7	97.6
67	40	.7	.7	98.3
68	34	.6	.6	98.9
69	33	.6	.6	99.4
70	13	.2	.2	99.7
71	8	.1	.1	99.8
72	2	.0	.0	99.8
74	3	.1	.1	99.9
75	2	.0	.0	99.9
76	2	.0	.0	100.0
77	1	.0	.0	100.0
78	1	.0	.0	100.0
合計	5696	100.0	100.0	

既往歴あり

有効	既往歴あり		
	度数	パーセント	累積パーセント
.00	4571	80.2	80.2
1.00	1125	19.8	100.0
合計	5696	100.0	100.0

1週間の実労働時間

有効	1週間の実労働時間			
	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
1	1225	21.5	21.5	21.5
2	3129	54.9	54.9	76.4
3	1050	18.4	18.4	94.9
4	256	4.5	4.5	99.4
5	36	.6	.6	100.0
合計	5696	100.0	100.0	

平日の歩数

有効	平日の歩数			
	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
1	2277	40.0	40.0	40.0
2	1369	24.0	24.0	64.0
3	657	11.5	11.5	75.5
4	408	7.2	7.2	82.7
5	960	16.9	16.9	99.6
6	25	.4	.4	100.0
合計	5696	100.0	100.0	

＜男性：度数分布＞

余暇身体活動

	度数	余暇身体活動		
		パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	3015	52.9	52.9
	2	437	7.7	60.6
	3	717	12.6	73.2
	4	718	12.6	85.8
	5	720	12.6	98.4
	6	89	1.6	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

いろいろなものをとる

	度数	いろいろなものをとる		
		パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	3759	66.0	66.0
	1	1937	34.0	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

主食主菜副菜をそろえる

	度数	主食主菜副菜をそろえる		
		パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	3562	62.5	62.5
	1	2134	37.5	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

腹八分目

	度数	腹八分目		
		パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	3981	69.9	69.9
	1	1715	30.1	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

油控えめ

	度数	油控えめ		
		パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4594	80.7	80.7
	1	1102	19.3	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

塩分控えめ

	度数	塩分控えめ		
		パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4391	77.1	77.1
	1	1305	22.9	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

<男性:度数分布>

糖分控えめ

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	3872	68.0	68.0	68.0	68.0	68.0	68.0
	1	1824	32.0	32.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	合計	5696	100.0	100.0				

ゆっくり食事

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	4990	87.6	87.6	87.6	87.6	87.6	87.6
	1	706	12.4	12.4	100.0	100.0	100.0	100.0
	合計	5696	100.0	100.0				

朝食

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	2116	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1	37.1
	1	3580	62.9	62.9	100.0	100.0	100.0	100.0
	合計	5696	100.0	100.0				

間食夜食を食べない

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	4056	71.2	71.2	71.2	71.2	71.2	71.2
	1	1640	28.8	28.8	100.0	100.0	100.0	100.0
	合計	5696	100.0	100.0				

決まった時間に食事

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	4077	71.6	71.6	71.6	71.6	71.6	71.6
	1	1619	28.4	28.4	100.0	100.0	100.0	100.0
	合計	5696	100.0	100.0				

楽しく食事する

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	4429	77.8	77.8	77.8	77.8	77.8	77.8
	1	1267	22.2	22.2	100.0	100.0	100.0	100.0
	合計	5696	100.0	100.0				

＜男性：度数分布＞

特に心掛けていることなし

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4712	82.7	82.7
	1	984	17.3	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

体重をどう思うか

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	3150	55.3	55.3
	2	1837	32.3	87.6
	3	552	9.7	97.2
	4	147	2.6	99.8
	5	10	.2	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

1日6時間以上の睡眠

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	3557	62.4	62.4
	2	2031	35.7	98.1
	3	108	1.9	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

喫煙習慣

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	2349	41.2	41.2
	2	1200	21.1	62.3
	3	2129	37.4	99.7
	4	18	.3	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

飲酒習慣

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	2243	39.4	39.4
	2	784	13.8	53.1
	3	1038	18.2	71.4
	4	1545	27.1	98.5
	5	86	1.5	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

＜男性：度数分布＞

定期的な歯石除去

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4373	76.8	76.8
	1	1323	23.2	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

2回以上時間をかけて歯磨き

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	3807	66.8	66.8
	1	1889	33.2	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

糸ようじや歯間ブラシの使用

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4016	70.5	70.5
	1	1680	29.5	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

歯や歯肉を鏡で確認

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	5109	89.7	89.7
	1	587	10.3	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

フッ素入り歯磨き剤

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4119	72.3	72.3
	1	1577	27.7	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

歯ぐきのマッサージ

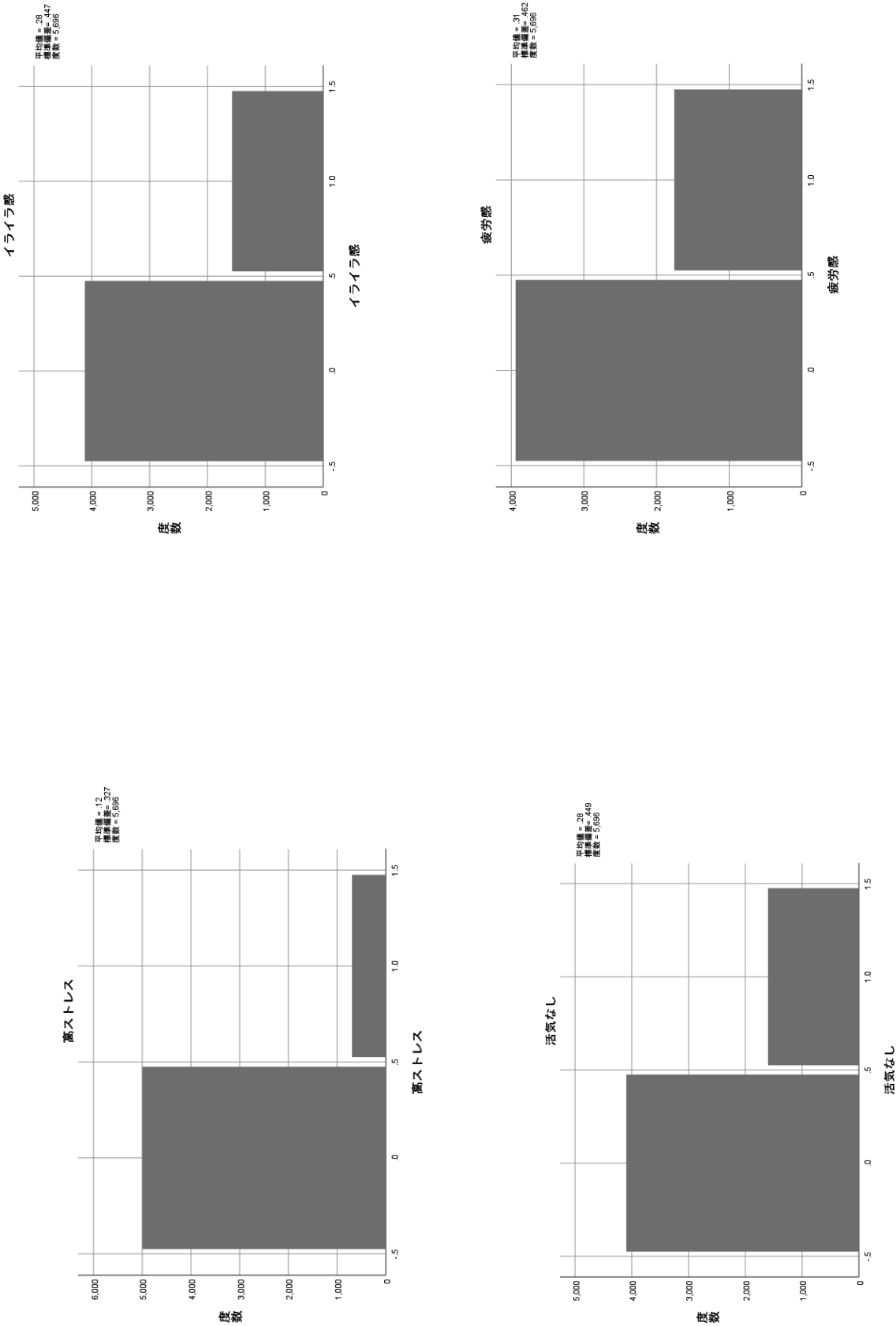
	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	4410	77.4	77.4
	1	1286	22.6	100.0
	合計	5696	100.0	100.0

<男性:度数分布>

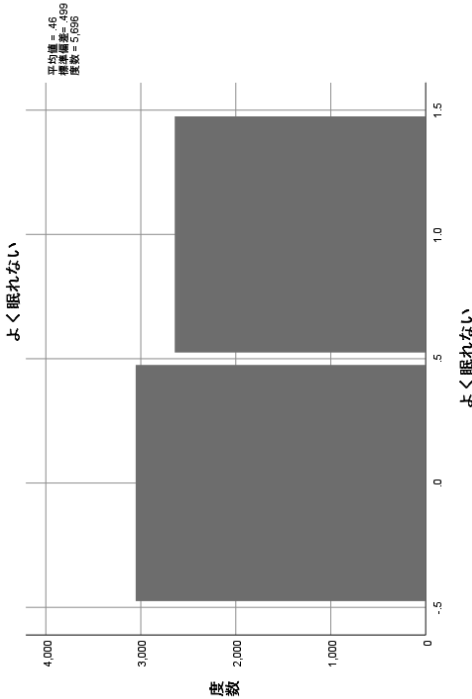
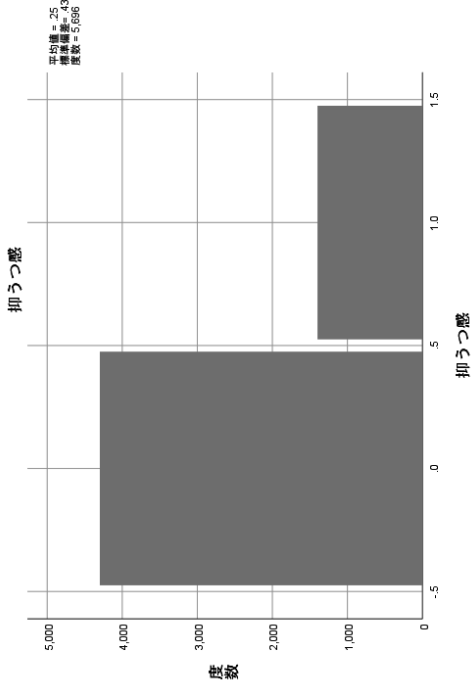
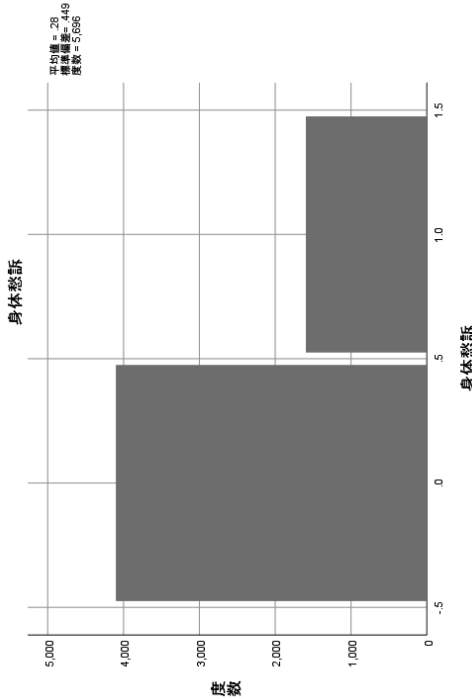
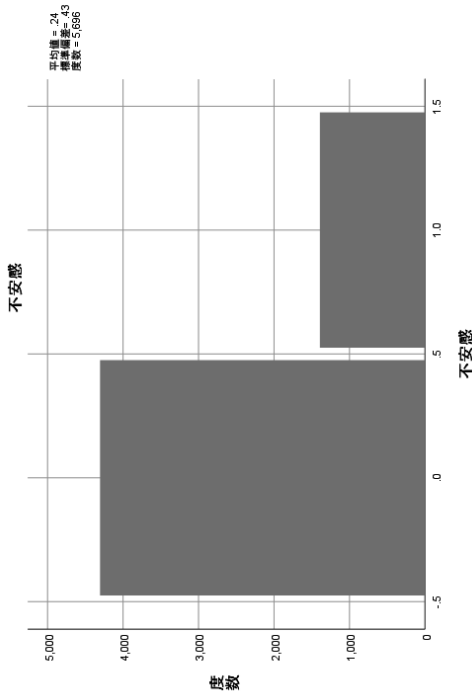
特に注意していることなし

度数		パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	3947	69.3	69.3
	1	1749	30.7	100.0
合計		5696	100.0	100.0

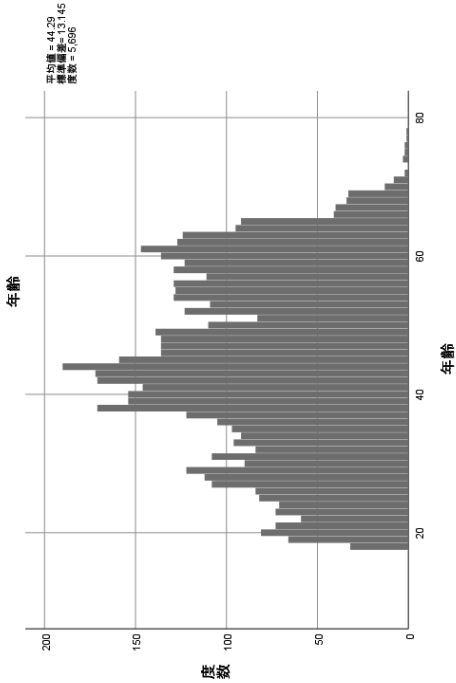
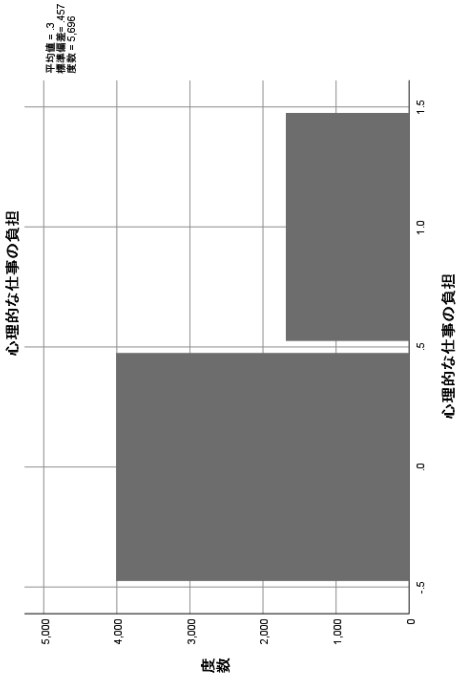
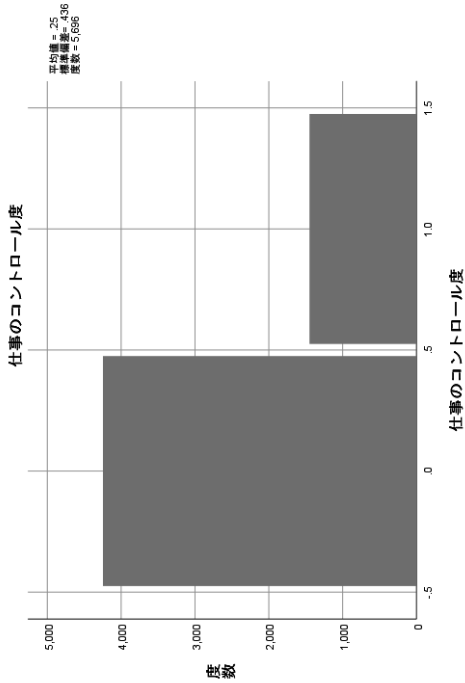
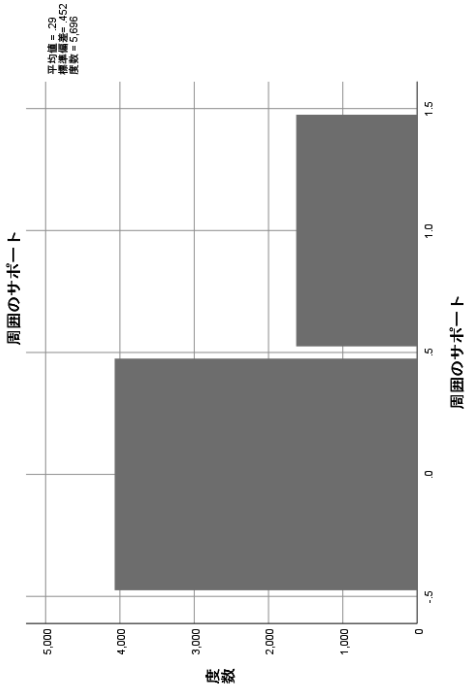
男性:ヒストグラム



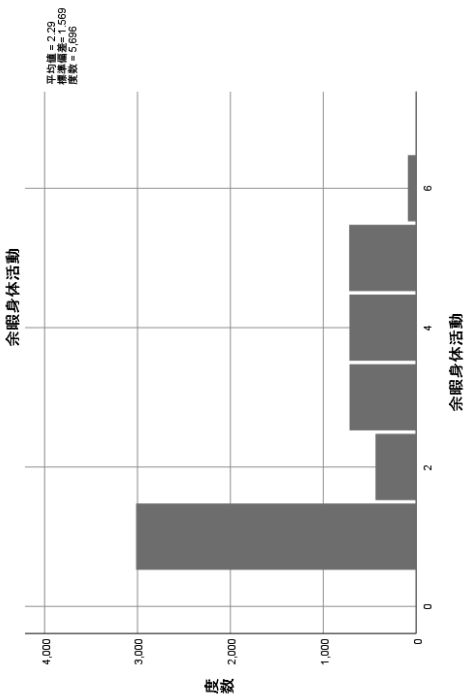
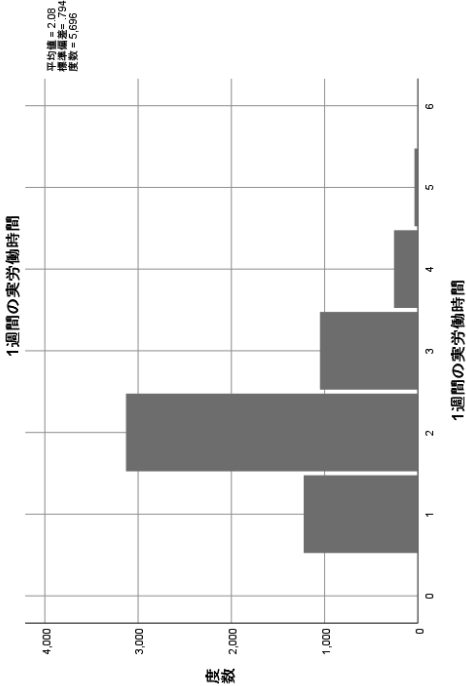
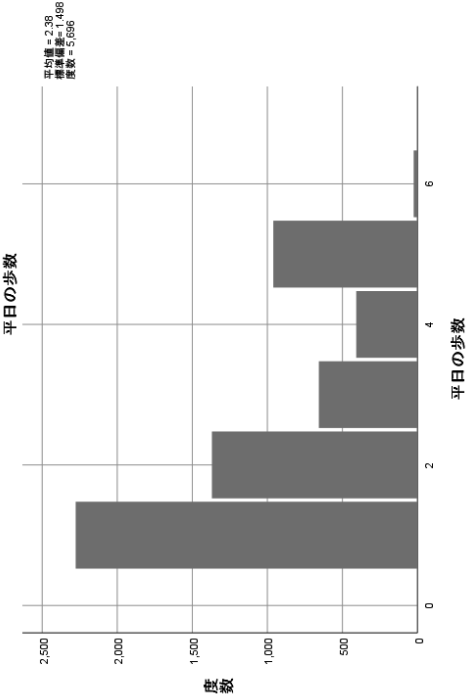
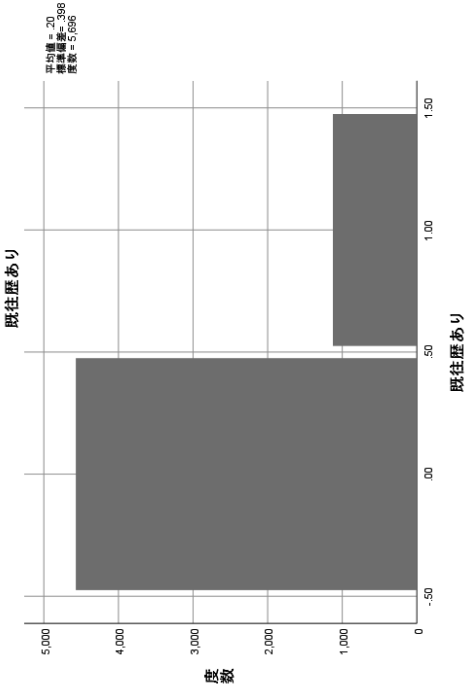
＜男性：ヒストグラム＞



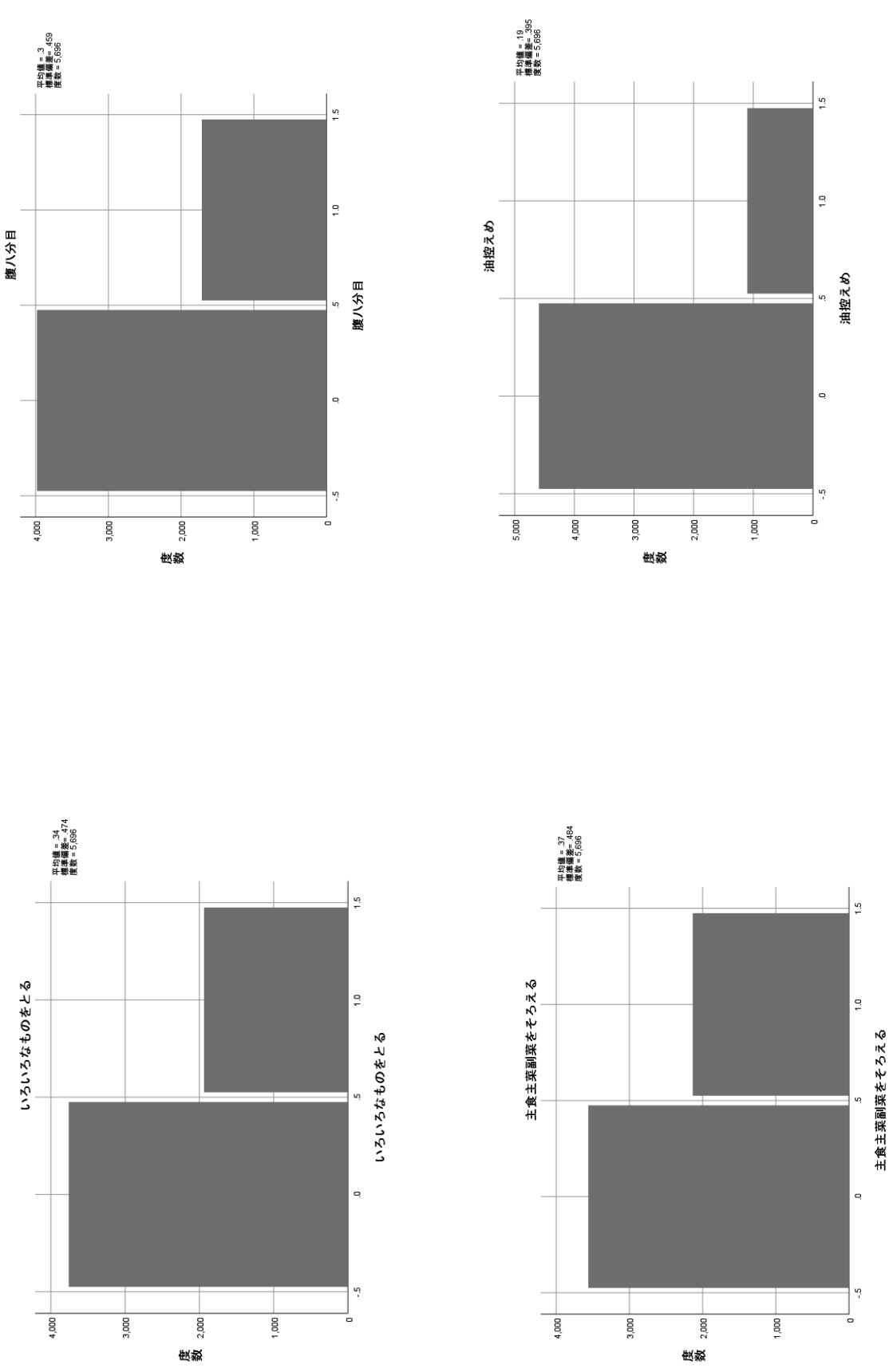
＜男性：ヒストグラム＞



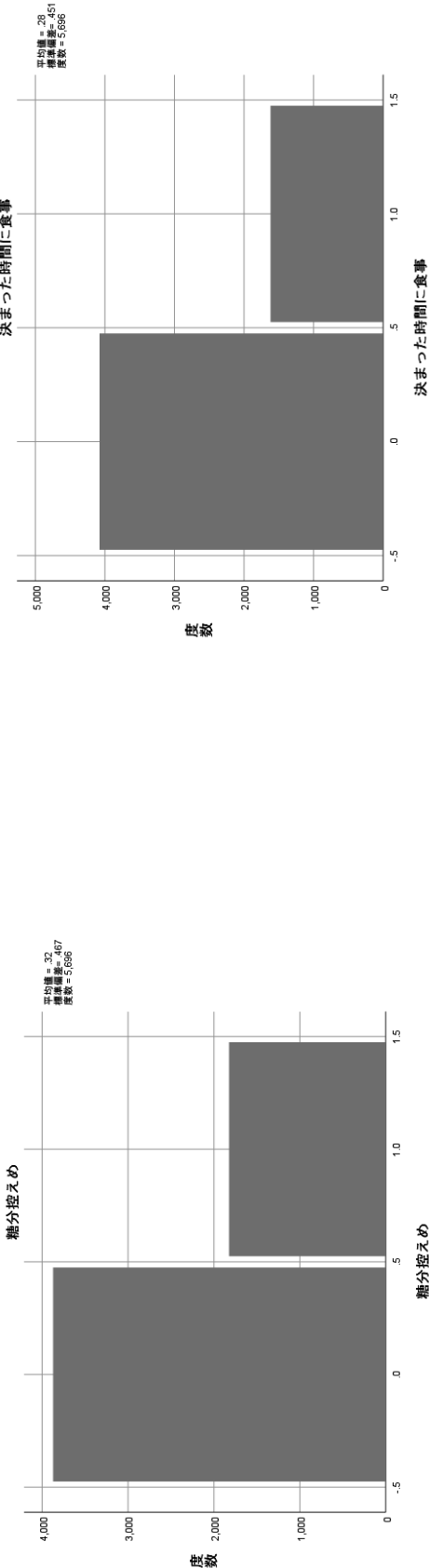
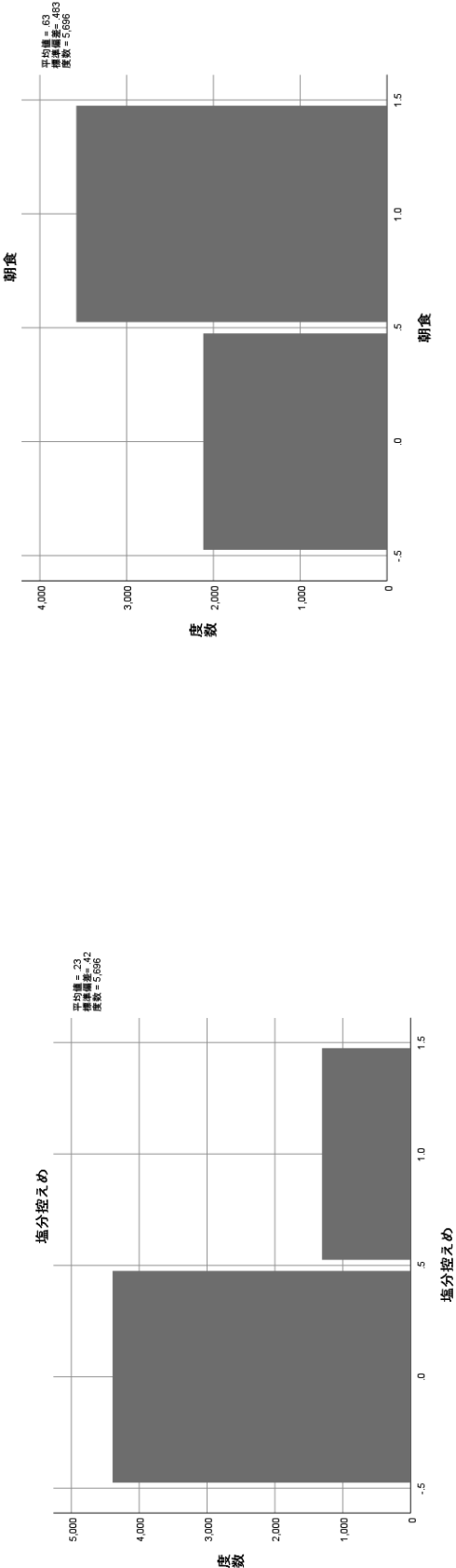
＜男性:ヒストグラム＞



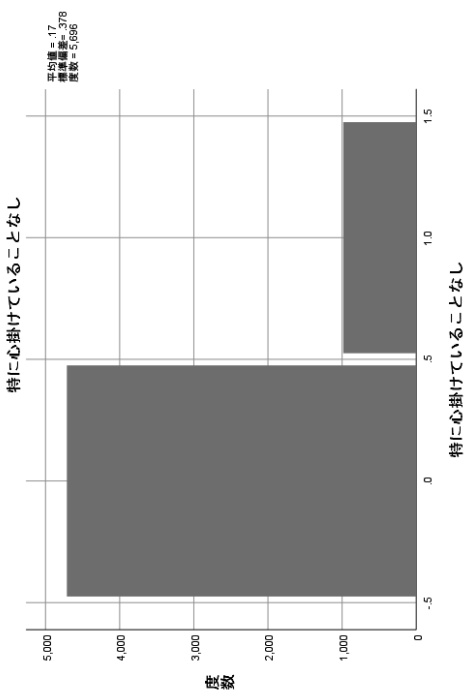
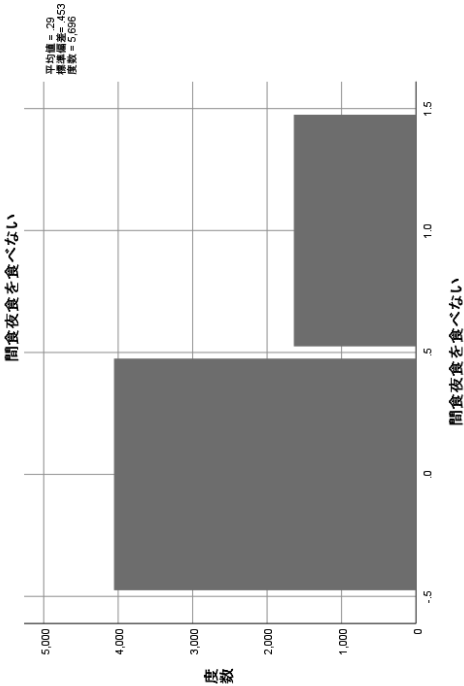
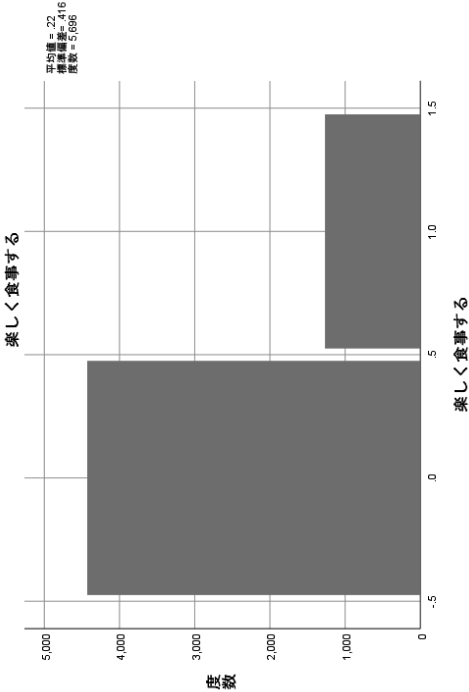
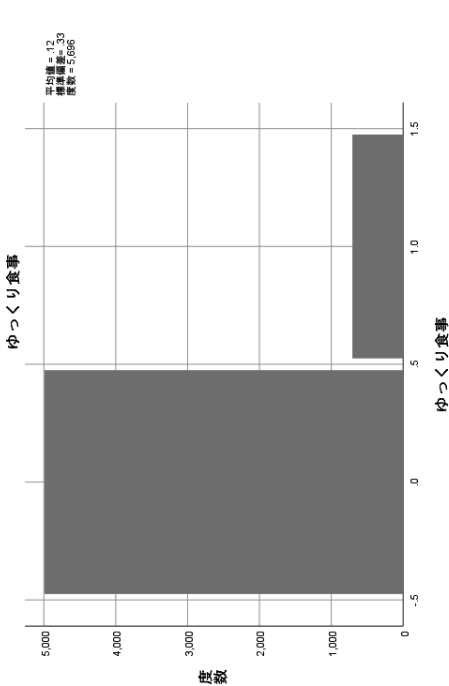
＜男性：ヒストグラム＞



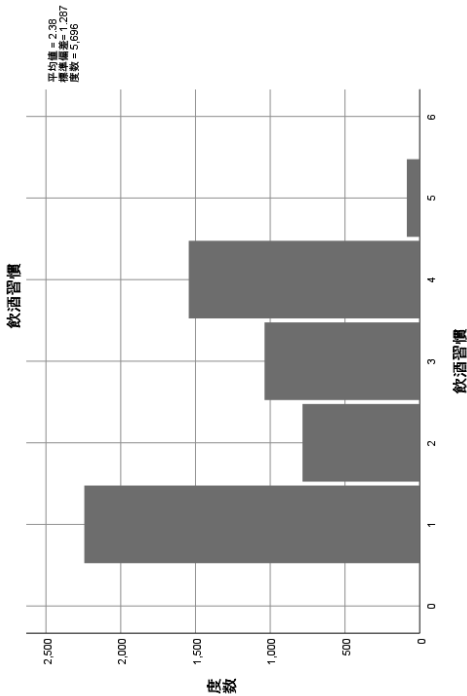
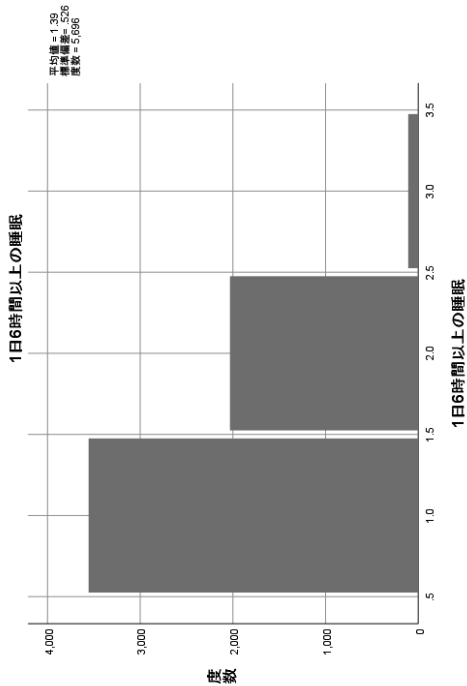
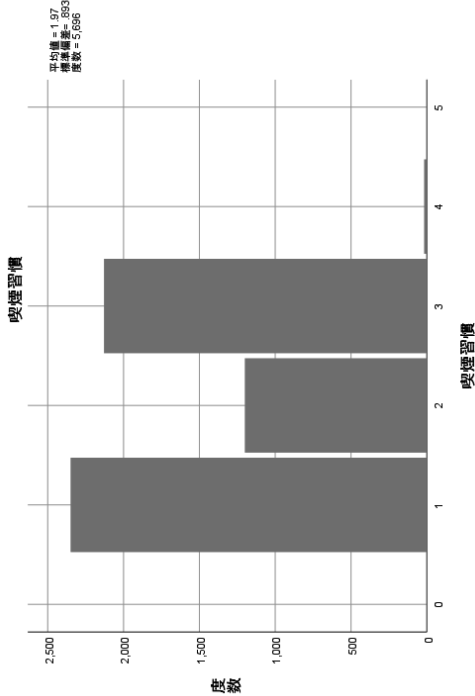
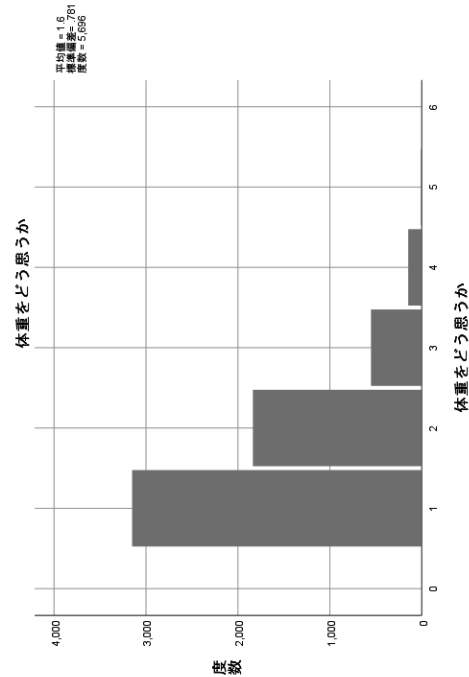
<男性:ヒストグラム>



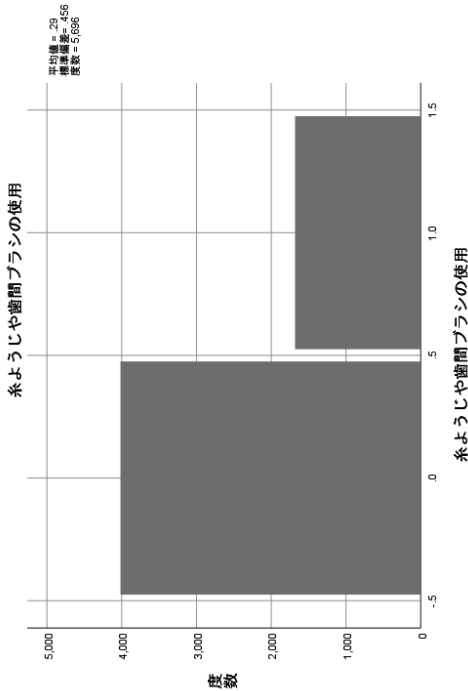
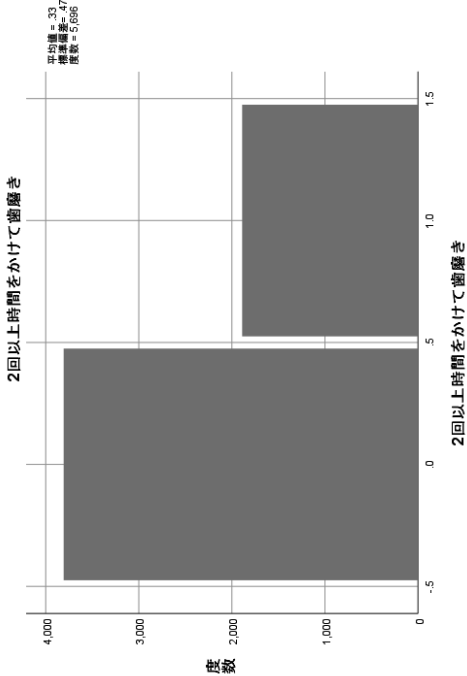
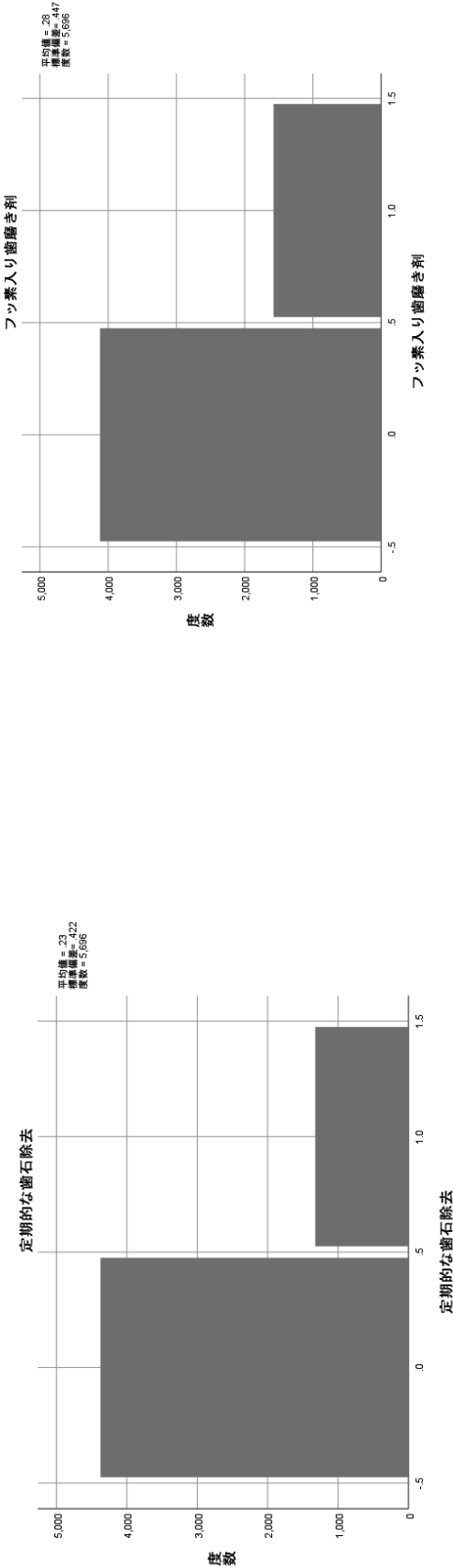
＜男性：ヒストグラム＞



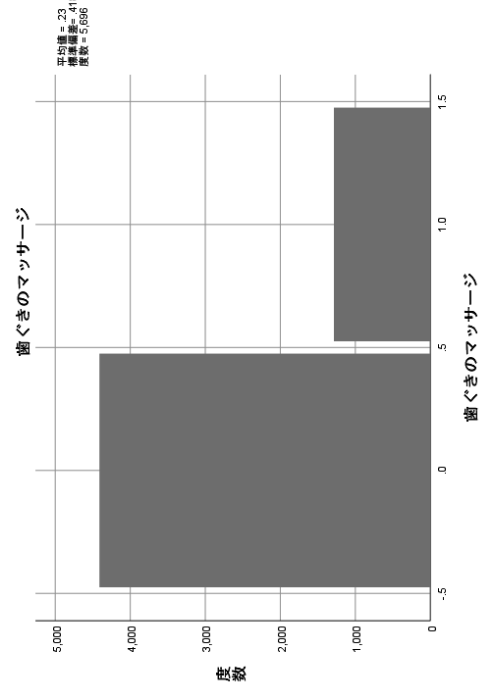
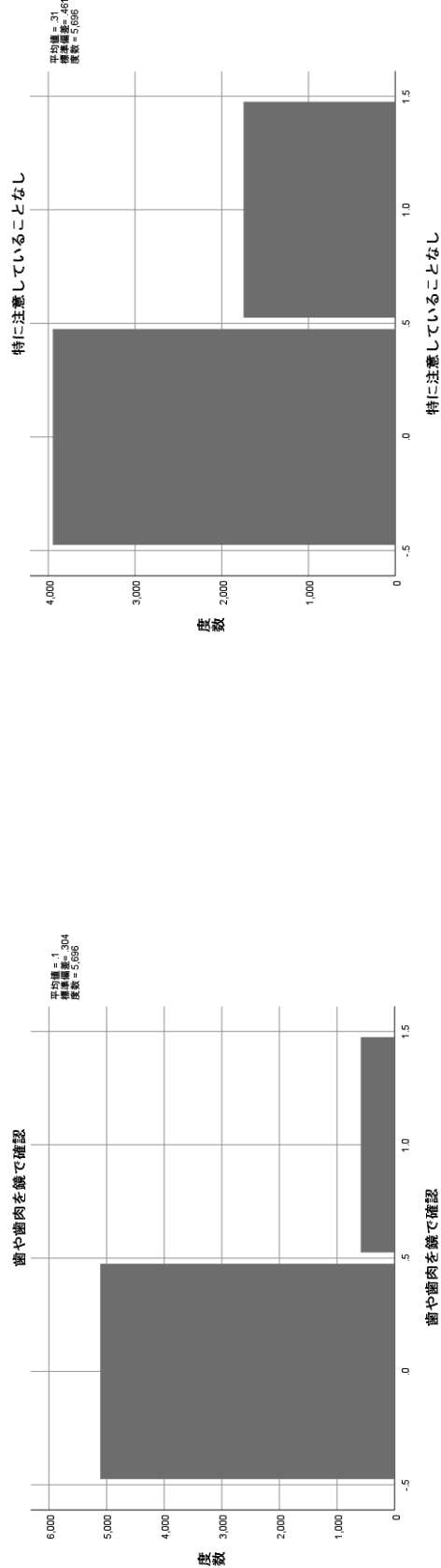
<男性:ヒストグラム>



<男性:ヒストグラム>



＜男性：ヒストグラム＞



＜女性：ヒストグラム＞

高ストレス

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	1226	88.3	88.3	88.3	88.3	88.3	88.3
	1	162	11.7	11.7	100.0	100.0	100.0	100.0
合計		1388	100.0	100.0	100.0	100.0		

疲労感

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	1056	76.1	76.1	76.1	76.1	76.1	76.1
	1	332	23.9	23.9	100.0	100.0	100.0	100.0
合計		1388	100.0	100.0	100.0	100.0		

活気なし

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	972	70.0	70.0	70.0	70.0	70.0	70.0
	1	416	30.0	30.0	100.0	100.0	100.0	100.0
合計		1388	100.0	100.0	100.0	100.0		

不安感

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	1107	79.8	79.8	79.8	79.8	79.8	79.8
	1	281	20.2	20.2	100.0	100.0	100.0	100.0
合計		1388	100.0	100.0	100.0	100.0		

イライラ感

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	1080	77.8	77.8	77.8	77.8	77.8	77.8
	1	308	22.2	22.2	100.0	100.0	100.0	100.0
合計		1388	100.0	100.0	100.0	100.0		

抑うつ感

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	0	1084	78.1	78.1	78.1	78.1	78.1	78.1
	1	304	21.9	21.9	100.0	100.0	100.0	100.0
合計		1388	100.0	100.0	100.0	100.0		

＜女性：ヒストグラム＞

身体愁訴

有効	心理的な仕事の負担			
	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
0	1028	74.1	74.1	74.1
1	360	25.9	25.9	100.0
合計	1388	100.0	100.0	

心理的な仕事の負担

有効	心理的な仕事の負担			
	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
0	1106	79.7	79.7	79.7
1	282	20.3	20.3	100.0
合計	1388	100.0	100.0	

よく眠れない

有効	仕事のコントロール度			
	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
0	679	48.9	48.9	48.9
1	709	51.1	51.1	100.0
合計	1388	100.0	100.0	

仕事のコントロール度

有効	仕事のコントロール度			
	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
0	1208	87.0	87.0	87.0
1	180	13.0	13.0	100.0
合計	1388	100.0	100.0	

周囲のサポート

有効	周囲のサポート			
	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
0	1204	86.7	86.7	86.7
1	184	13.3	13.3	100.0
合計	1388	100.0	100.0	

<女性：ヒストグラム>

年齢

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
18	5	.4	.4	.4	.4	.4		
19	10	.7	.7	.7	1.1	1.1		
20	7	.5	.5	.5	1.6	1.6		
21	12	.9	.9	.9	2.4	2.4		
22	17	1.2	1.2	1.2	3.7	3.7		
23	24	1.7	1.7	1.7	5.4	5.4		
24	24	1.7	1.7	1.7	7.1	7.1		
25	20	1.4	1.4	1.4	8.6	8.6		
26	29	2.1	2.1	2.1	10.7	10.7		
27	37	2.7	2.7	2.7	13.3	13.3		
28	39	2.8	2.8	2.8	16.1	16.1		
29	33	2.4	2.4	2.4	18.5	18.5		
30	38	2.7	2.7	2.7	21.3	21.3		
31	28	2.0	2.0	2.0	23.3	23.3		
32	25	1.8	1.8	1.8	25.1	25.1		
33	42	3.0	3.0	3.0	28.1	28.1		
34	30	2.2	2.2	2.2	30.3	30.3		
35	33	2.4	2.4	2.4	32.6	32.6		
36	34	2.4	2.4	2.4	35.1	35.1		
37	34	2.4	2.4	2.4	37.5	37.5		
38	32	2.3	2.3	2.3	39.8	39.8		
39	35	2.5	2.5	2.5	42.4	42.4		
40	45	3.2	3.2	3.2	45.6	45.6		

41	41	3.0	3.0	3.0	48.6		
42	40	2.9	2.9	2.9	51.4		
43	49	3.5	3.5	3.5	55.0		
44	50	3.6	3.6	3.6	58.6		
45	45	3.2	3.2	3.2	61.8		
46	43	3.1	3.1	3.1	64.9		
47	53	3.8	3.8	3.8	68.7		
48	47	3.4	3.4	3.4	72.1		
49	43	3.1	3.1	3.1	75.2		
50	39	2.8	2.8	2.8	78.0		
51	27	1.9	1.9	1.9	80.0		
52	36	2.6	2.6	2.6	82.6		
53	31	2.2	2.2	2.2	84.8		
54	32	2.3	2.3	2.3	87.1		
55	21	1.5	1.5	1.5	88.6		
56	18	1.3	1.3	1.3	89.9		
57	20	1.4	1.4	1.4	91.4		
58	18	1.3	1.3	1.3	92.7		
59	15	1.1	1.1	1.1	93.7		
60	17	1.2	1.2	1.2	95.0		
61	16	1.2	1.2	1.2	96.1		
62	10	.7	.7	.7	96.8		
63	11	.8	.8	.8	97.6		
64	10	.7	.7	.7	98.3		
65	4	.3	.3	.3	98.6		

＜女性：ヒストグラム＞

66	1	.1	.1	98.7
67	4	.3	.3	99.0
68	6	.4	.4	99.4
70	3	.2	.2	99.6
73	1	.1	.1	99.7
75	3	.2	.2	99.9
78	1	.1	.1	100.0
合計	1388	100.0	100.0	

1週間の実労働時間

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	1	611	44.0	44.0	44.0	44.0	44.0	44.0
	2	668	48.1	48.1	48.1	92.1	92.1	92.1
	3	84	6.1	6.1	6.1	98.2	98.2	98.2
	4	18	1.3	1.3	1.3	99.5	99.5	99.5
	5	7	.5	.5	.5	100.0	100.0	100.0
合計		1388	100.0	100.0	100.0			

既往歴あり

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	.00	1287	92.7	92.7	92.7	92.7	92.7	92.7
	1.00	101	7.3	7.3	7.3	100.0	100.0	100.0
合計		1388	100.0	100.0	100.0			

平日の歩数

有効	度数		パーセント		有効パーセント		累積パーセント	
	1	733	52.8	52.8	52.8	52.8	52.8	52.8
	2	238	17.1	17.1	17.1	70.0	70.0	70.0
	3	85	6.1	6.1	6.1	76.1	76.1	76.1
	4	69	5.0	5.0	5.0	81.1	81.1	81.1
	5	258	18.6	18.6	18.6	99.6	99.6	99.6
	6	5	.4	.4	.4	100.0	100.0	100.0
合計		1388	100.0	100.0	100.0			

＜女性：ヒストグラム＞

余暇身体活動

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	902	65.0	65.0
	2	59	4.3	69.2
	3	120	8.6	77.9
	4	149	10.7	88.6
	5	135	9.7	98.3
	6	23	1.7	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

いろいろなものをとる

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	824	59.4	59.4
	1	564	40.6	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

主食主菜副菜をそろえる

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	777	56.0	56.0
	1	611	44.0	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

腹八分目

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	997	71.8	71.8
	1	391	28.2	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

油控えめ

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	1058	76.2	76.2
	1	330	23.8	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

塩分控えめ

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	983	70.8	70.8
	1	405	29.2	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

糖分控えめ

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	906	65.3	65.3
	1	482	34.7	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

ゆっくり食事

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	1167	84.1	84.1
	1	221	15.9	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

朝食

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	447	32.2	32.2
	1	941	67.8	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

間食夜食を食べない

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	1072	77.2	77.2
	1	316	22.8	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

決まった時間に食事

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	907	65.3	65.3
	1	481	34.7	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

楽しく食事する

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	959	69.1	69.1
	1	429	30.9	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

＜女性：ヒストグラム＞

特に心掛けていることなし

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	1252	90.2	90.2
	1	136	9.8	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

体重をどう思うか

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	759	54.7	54.7
	2	491	35.4	90.1
	3	91	6.6	96.6
	4	45	3.2	99.9
	5	2	.1	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

1日6時間以上の睡眠

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	744	53.6	53.6
	2	617	44.5	98.1
	3	27	1.9	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

喫煙習慣

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	1126	81.1	81.1
	2	123	8.9	90.0
	3	138	9.9	99.9
	4	1	.1	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

飲酒習慣

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	1	871	62.8	62.8
	2	211	15.2	78.0
	3	143	10.3	88.3
	4	137	9.9	98.1
	5	26	1.9	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

定期的な歯石除去

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	908	65.4	65.4
	1	480	34.6	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

＜女性：ヒストグラム＞

糸ようじや歯間ブラシの使用

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	768	55.3	55.3
	1	620	44.7	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

歯や歯肉を鏡で確認

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	1038	74.8	74.8
	1	350	25.2	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

フッ素入り歯磨き剤

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	858	61.8	61.8
	1	530	38.2	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

歯ぐきのマッサージ

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	1113	80.2	80.2
	1	275	19.8	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

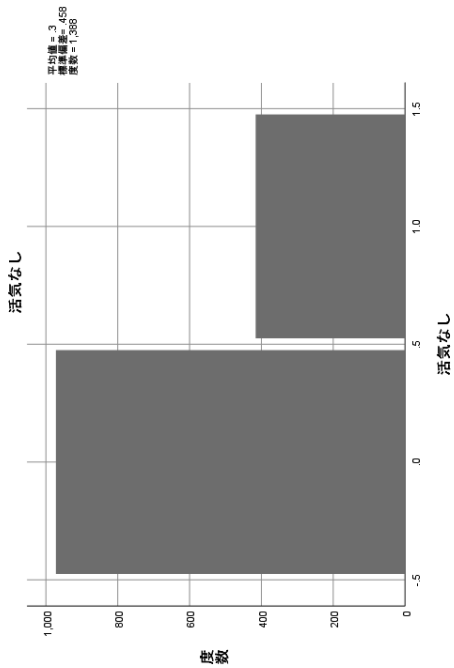
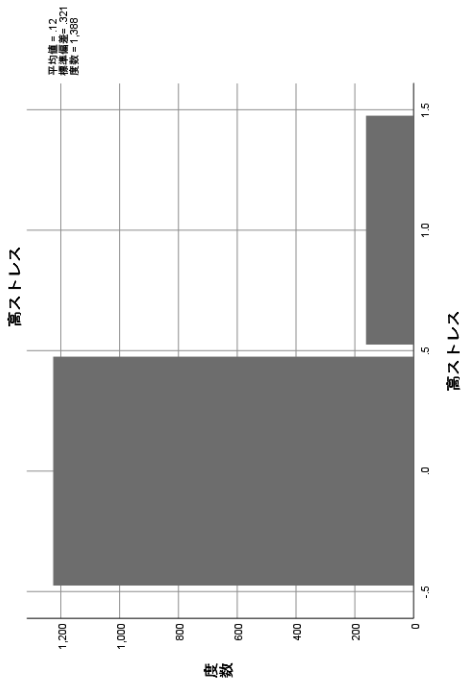
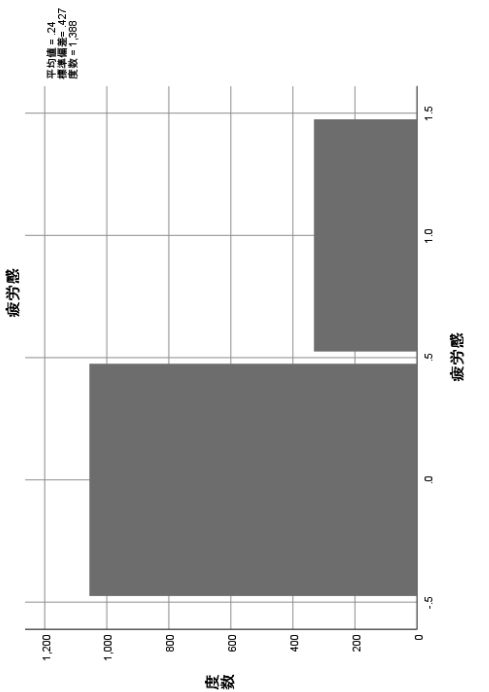
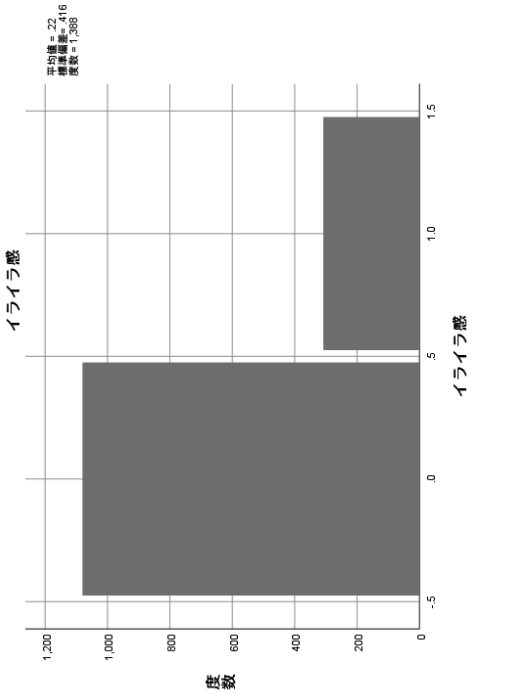
2回以上時間をかけて歯磨き

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	775	55.8	55.8
	1	613	44.2	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

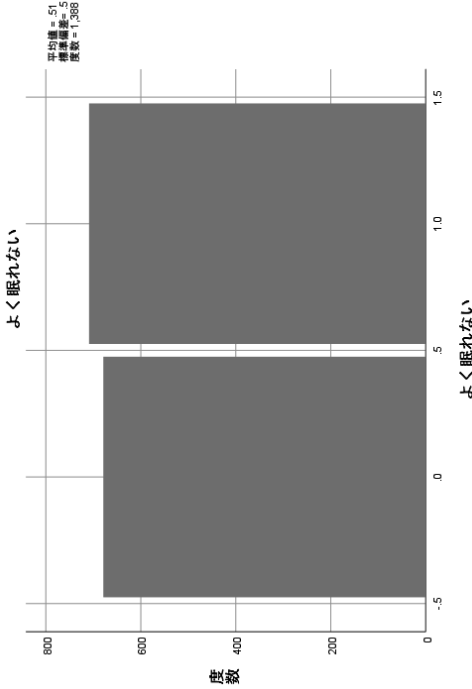
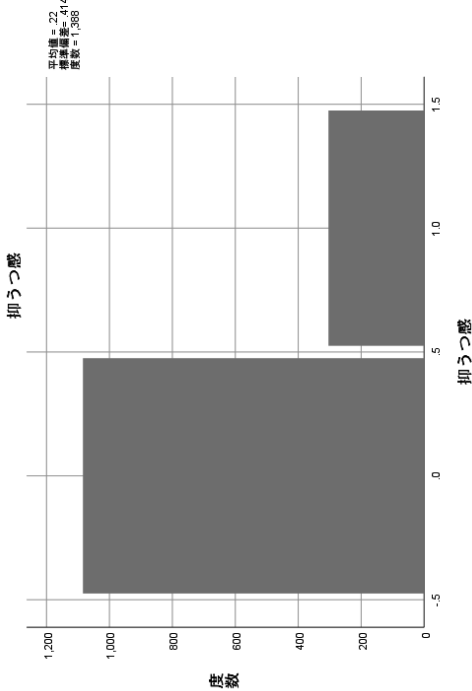
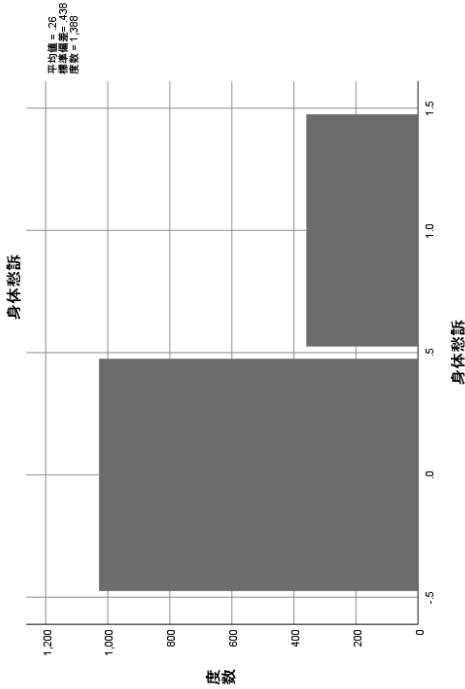
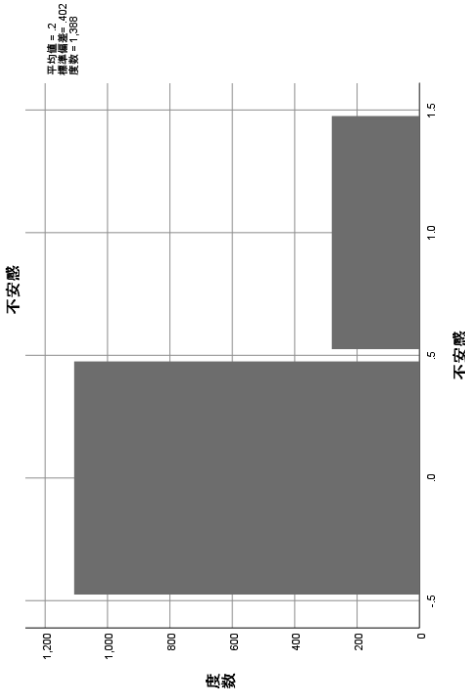
特に注意していることなし

	度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	0	1160	83.6	83.6
	1	228	16.4	100.0
	合計	1388	100.0	100.0

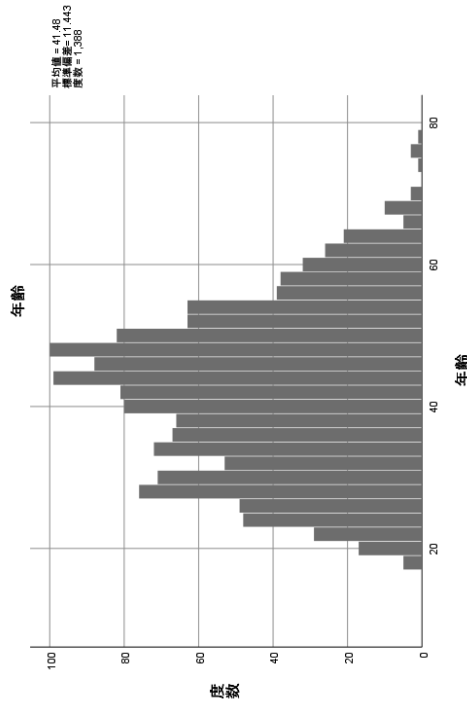
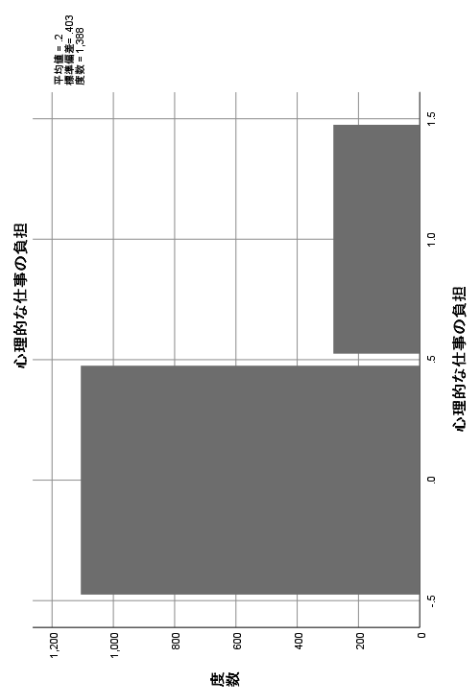
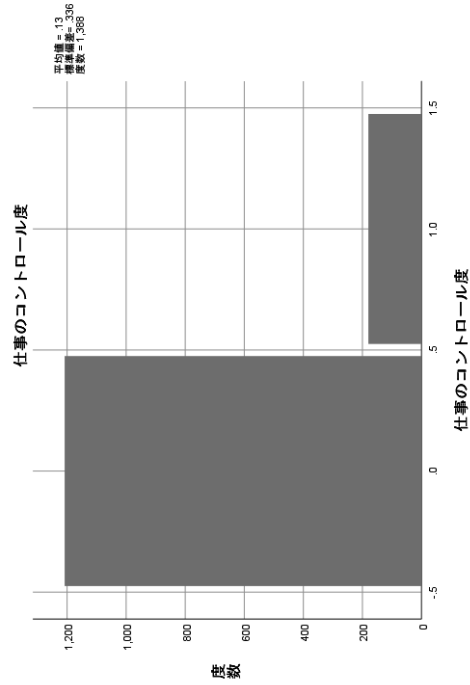
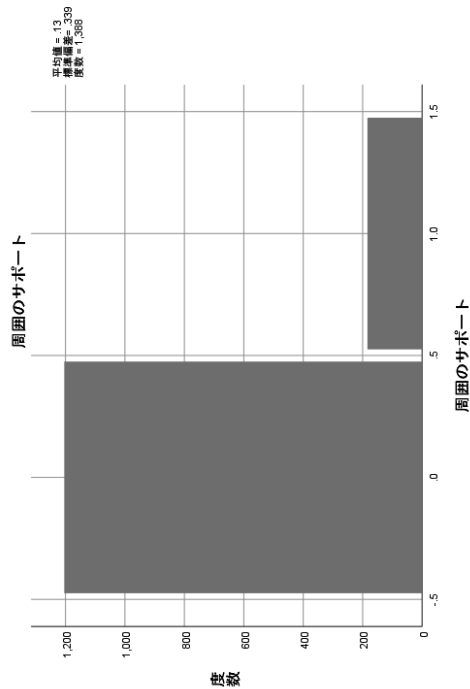
＜女性：ヒストグラム＞



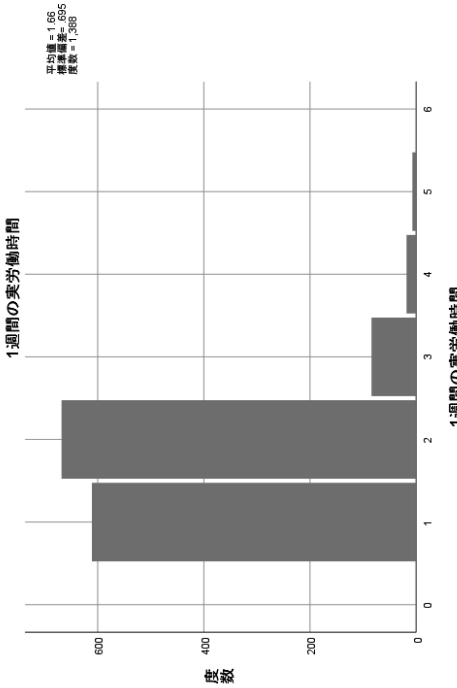
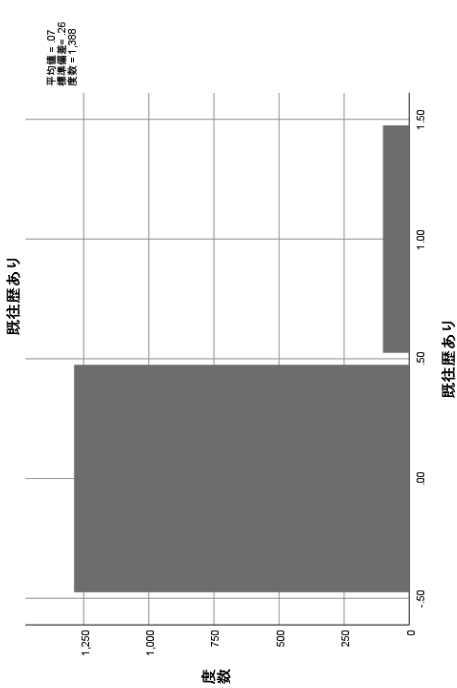
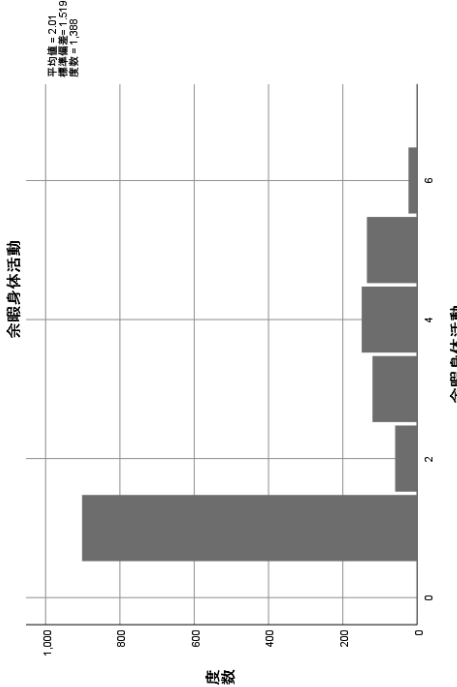
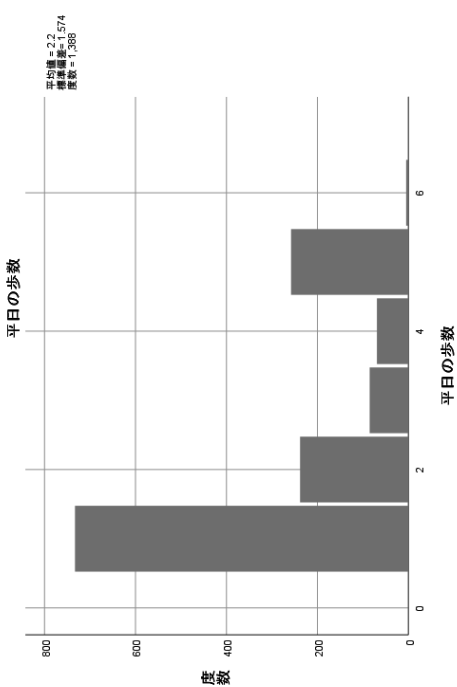
＜女性：ヒストグラム＞



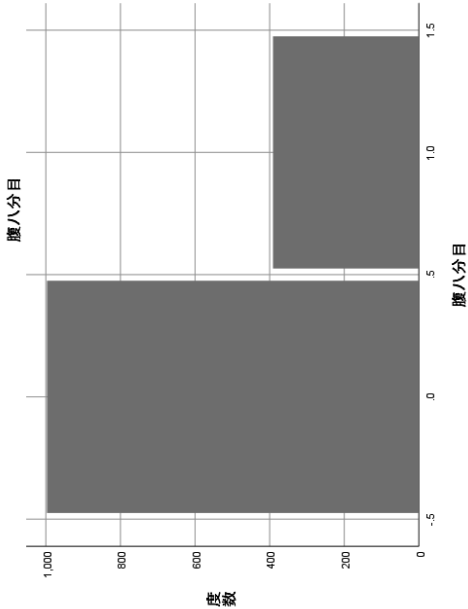
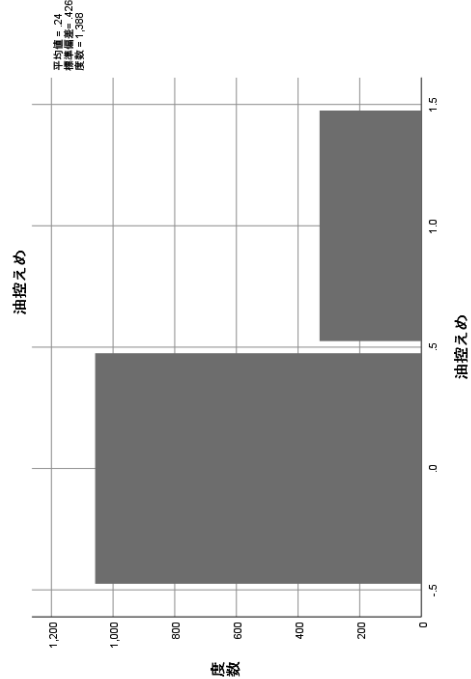
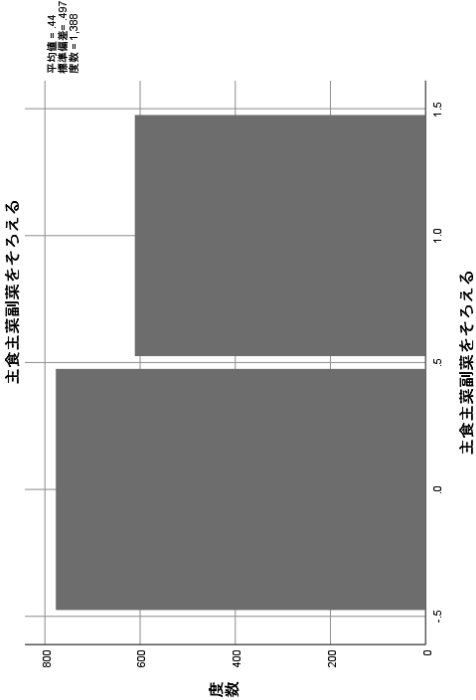
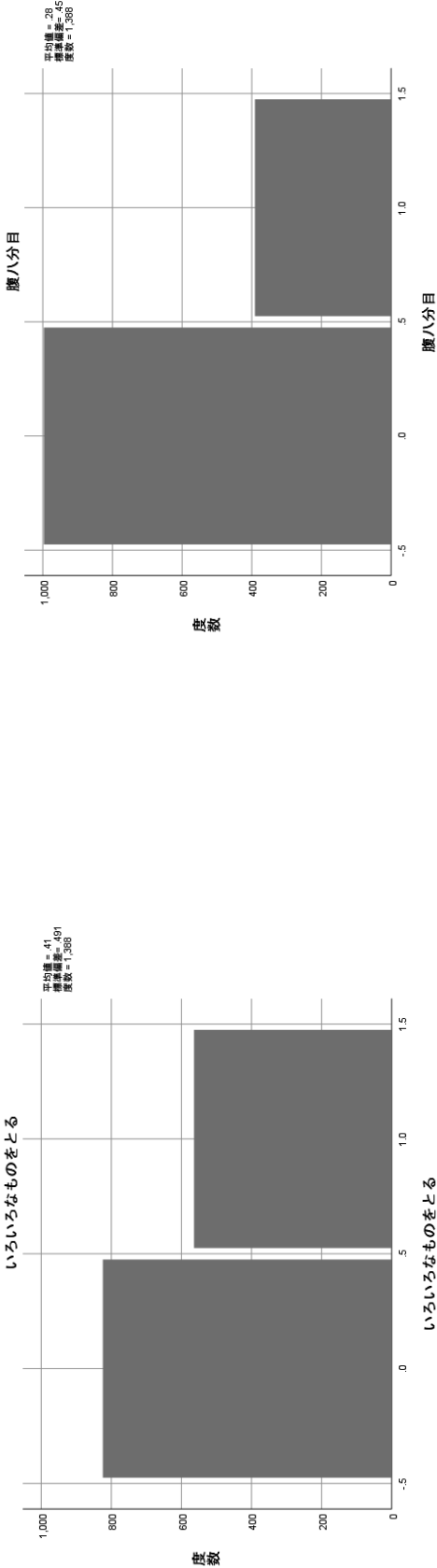
＜女性：ヒストグラム＞



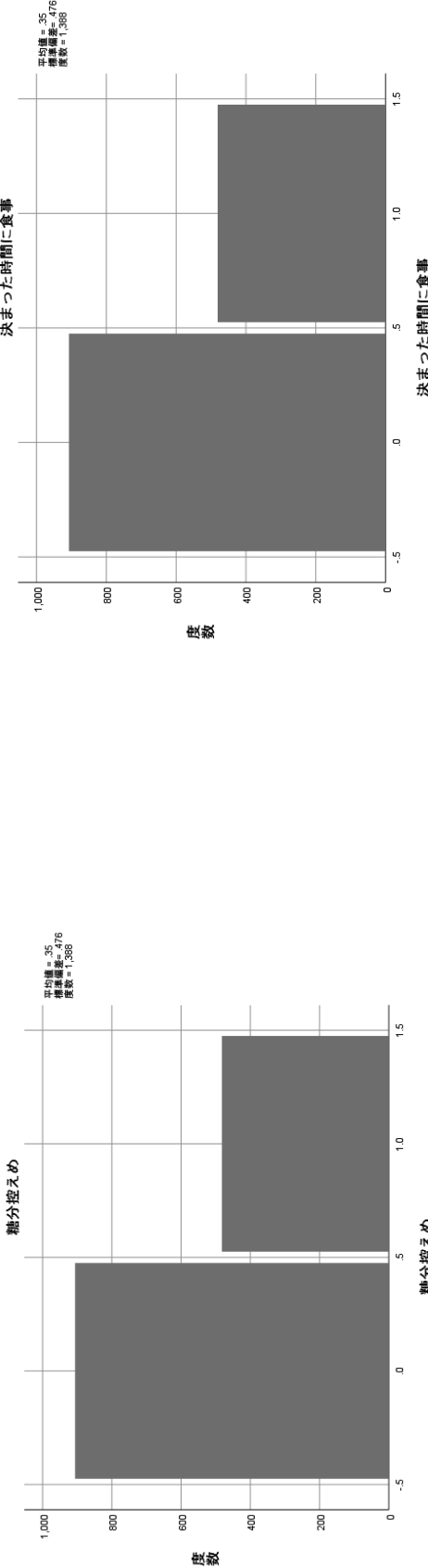
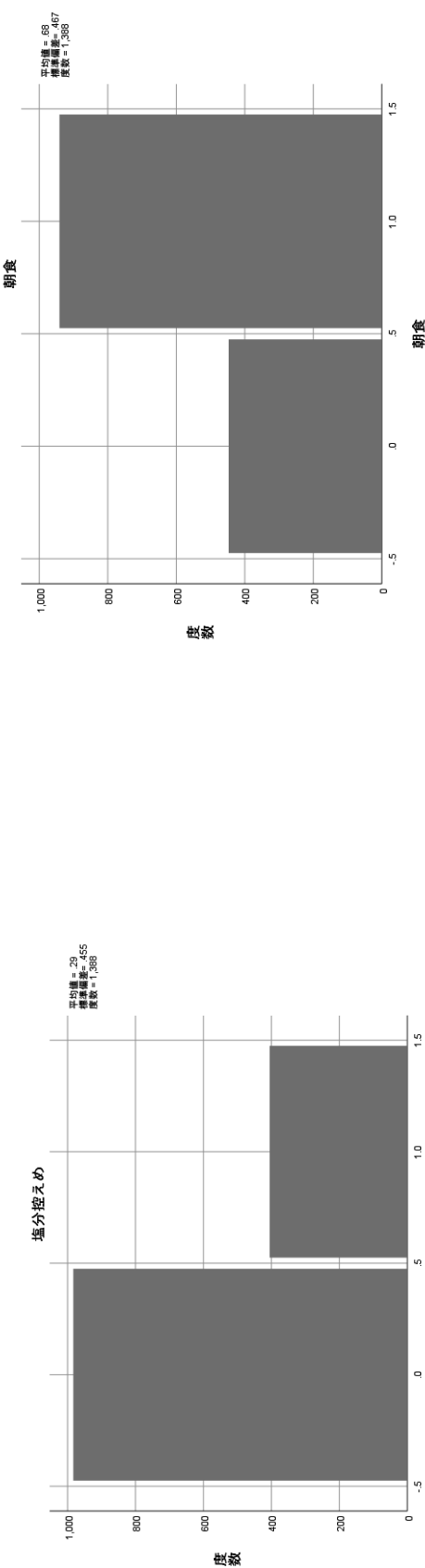
<女性:ヒストグラム>



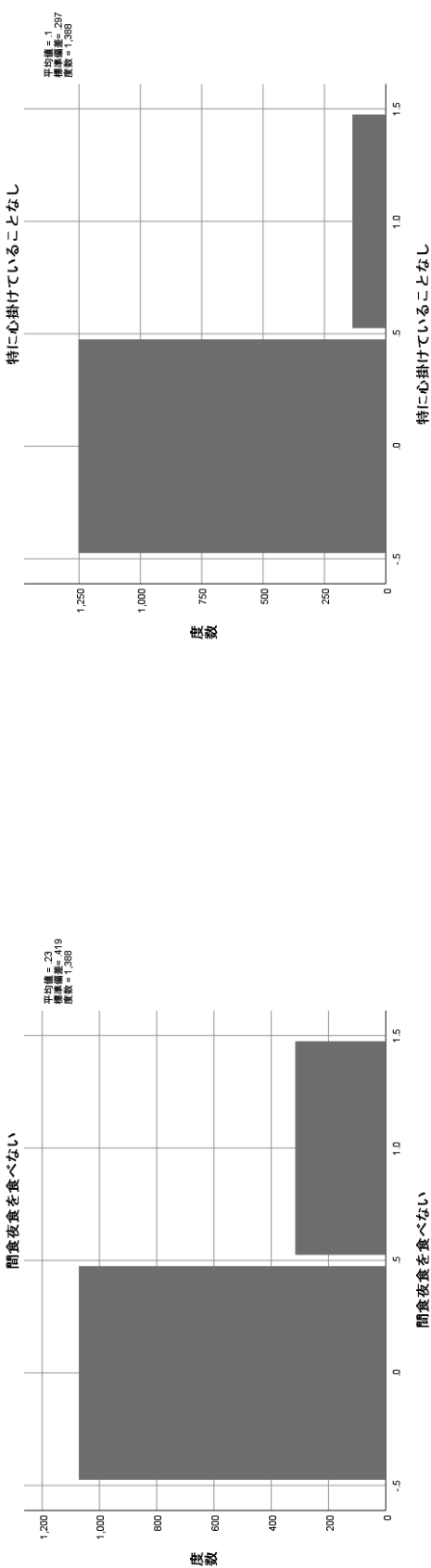
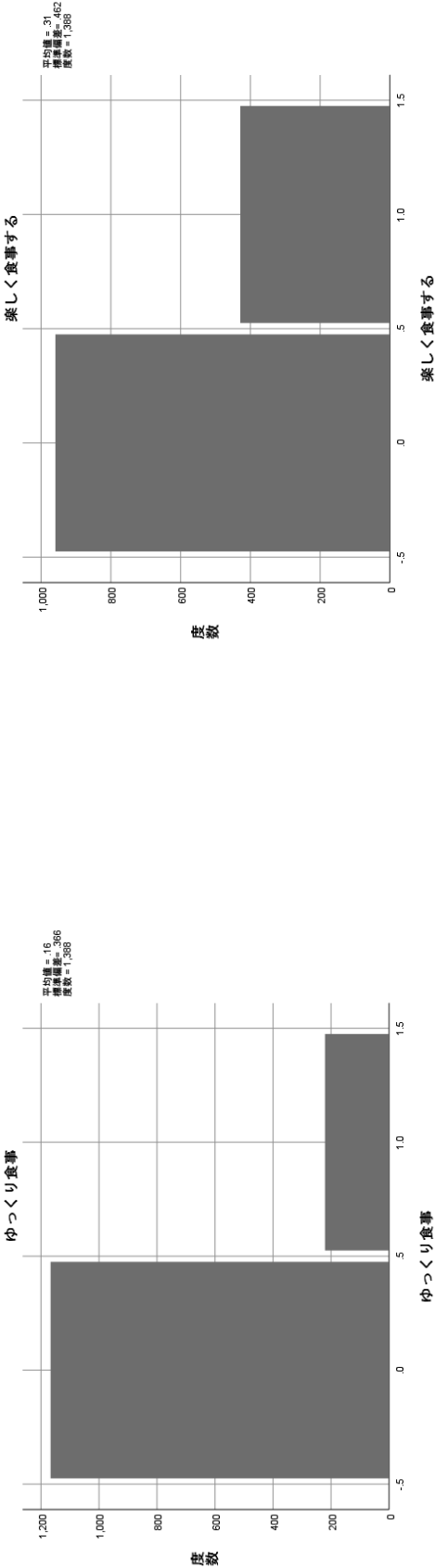
＜女性：ヒストグラム＞



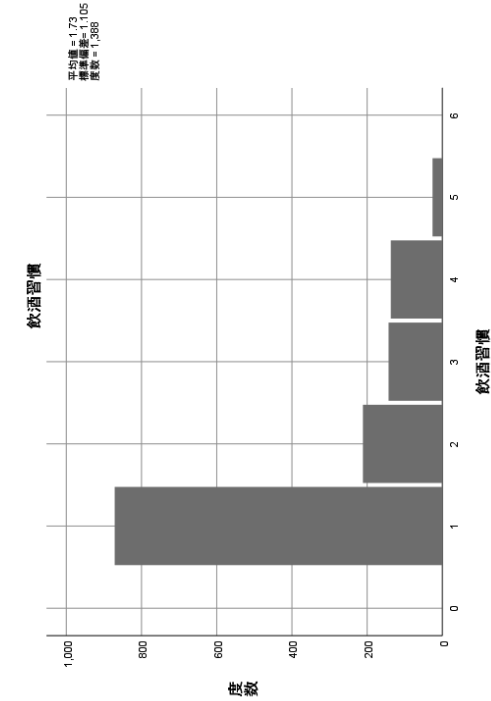
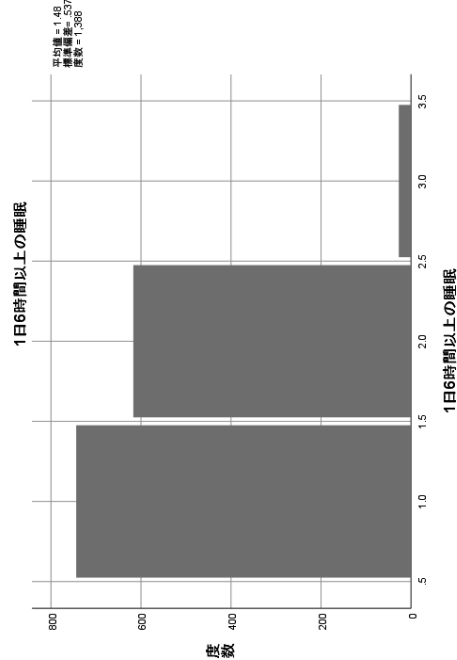
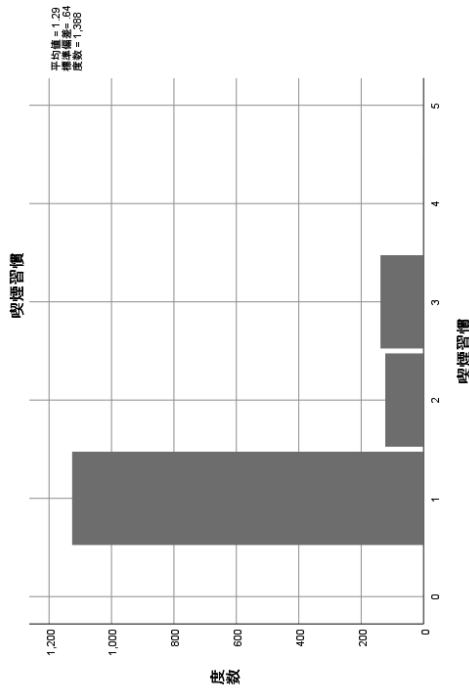
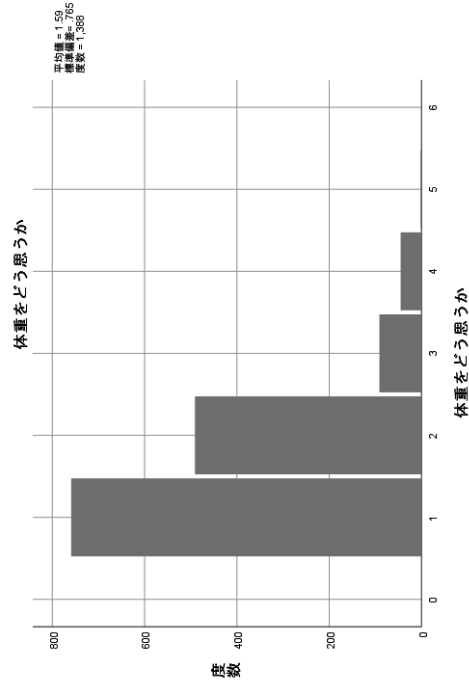
＜女性：ヒストグラム＞



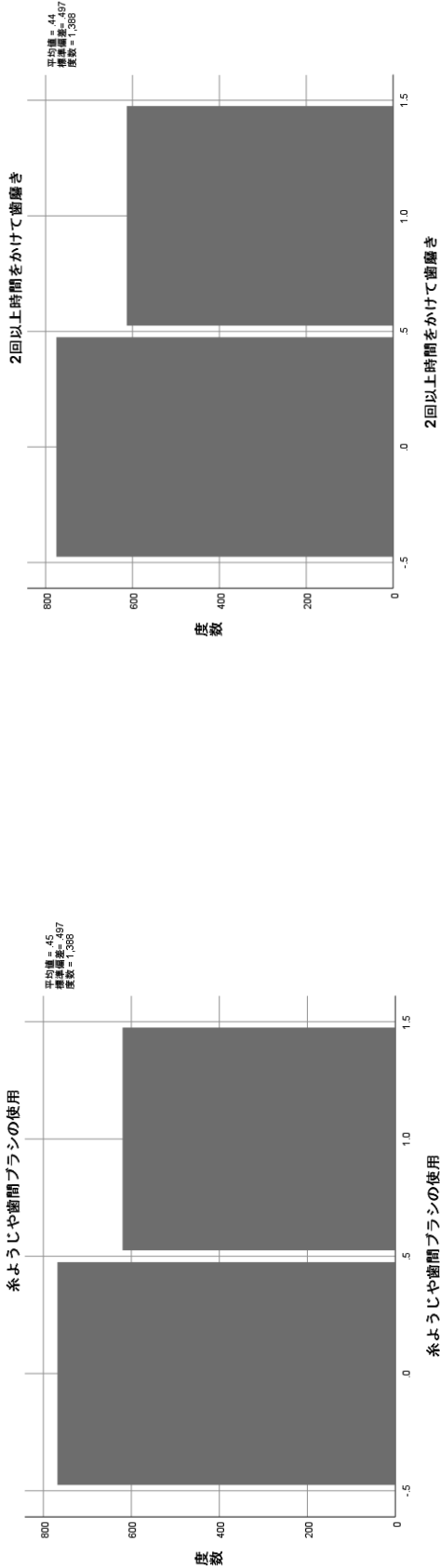
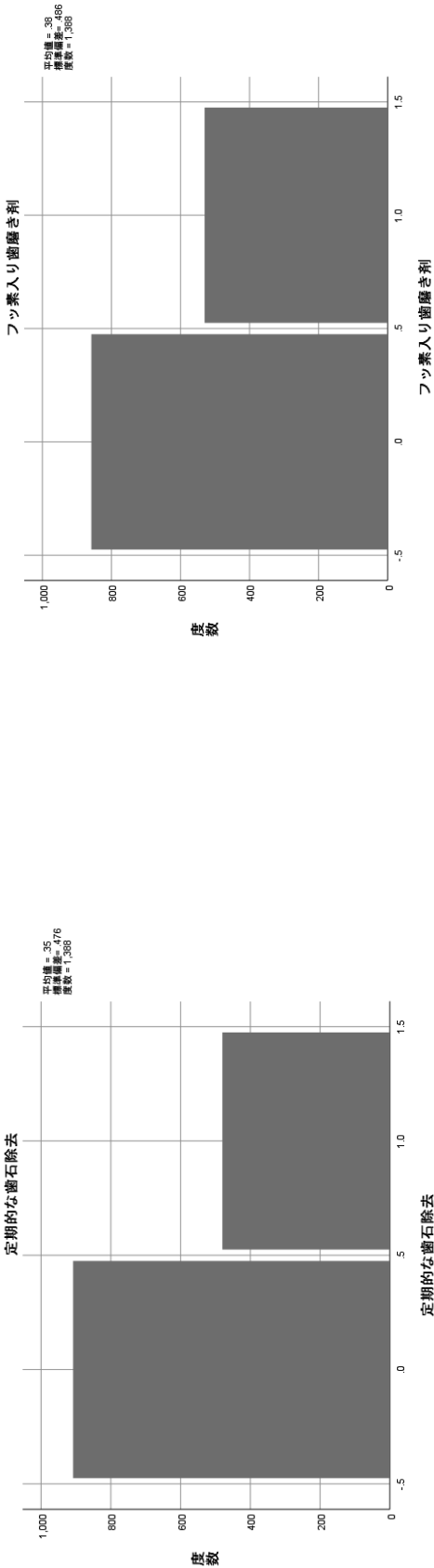
＜女性：ヒストグラム＞



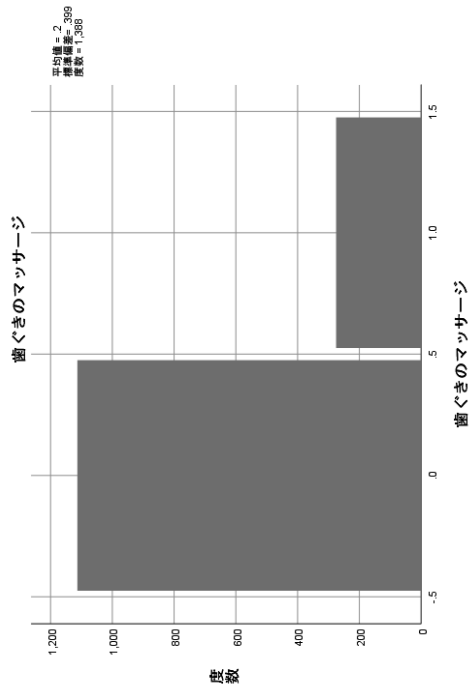
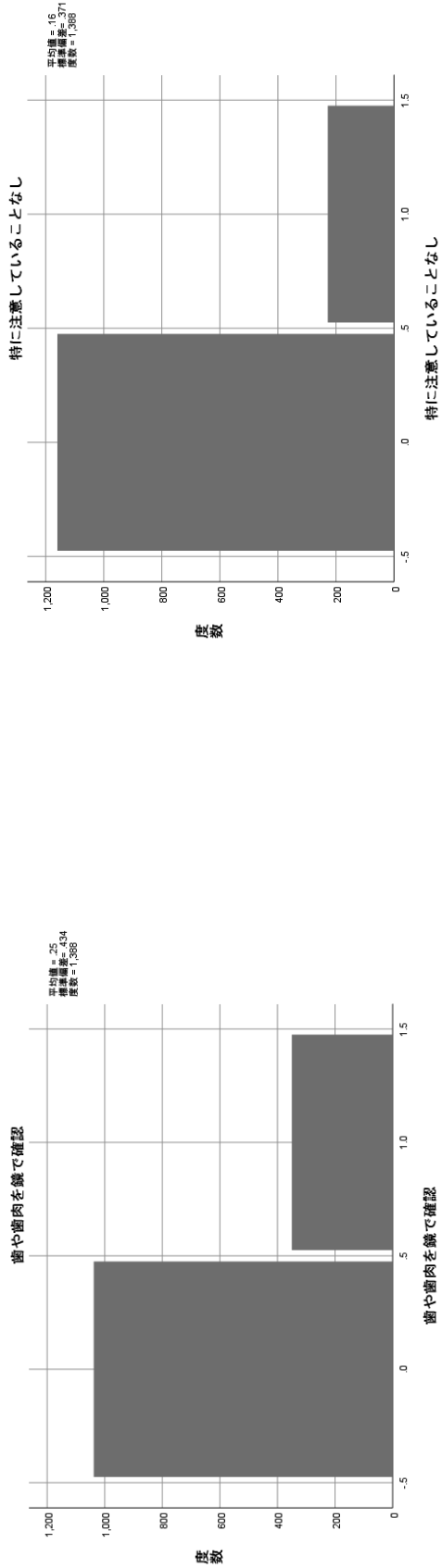
＜女性：ヒストグラム＞



＜女性：ヒストグラム＞



＜女性：ヒストグラム＞



素点換算表（職業性ストレス簡易調査票 57 項目を用いる場合）

尺度	計算 (No.は質問項目番号)	得点	男性					女性				
			低い／ 少い	やや低い ／少い	普通	やや高い ／多い	高い／ 多い	低い／ 少い	やや低い ／少い	普通	やや高い ／多い	高い／ 多い
			上段：質問項目合計得点 下段は分布(n=15,933)					上段：質問項目合計得点 下段は分布(n=8,447)				
【ストレスの原因と考えられる因子】												
心理的な仕事の 負担(量)	15-(No.1+No.2+No.3)		3-5 7.2%	6-7 18.9%	8-9 40.8%	10-11 22.7%	12 10.4%	3-4 6.6%	5-6 20.4%	7-9 51.7%	10-11 15.6%	12 5.8%
心理的な仕事の 負担(質)	15-(No.4+No.5+No.6)		3-5 4.5%	6-7 20.6%	8-9 43.4%	10-11 25.7%	12 5.7%	3-4 4.9%	5-6 17.5%	7-8 38.2%	9-10 29.1%	11-12 10.3%
自覚的な身体的 負担度	5-No.7			1 33.8%	2 39.3%	3 18.7%	4 8.2%		1 37.0%	2 33.7%	3 19.7%	4 9.6%
職場の対人関係 でのストレス	10-(No.12+No.13)+No.14		3 5.7%	4-5 24.8%	6-7 47.5%	8-9 17.6%	10-12 4.5%	3 7.3%	4-5 26.8%	6-7 41.0%	8-9 18.4%	10-12 6.4%
職場環境による ストレス	5-No.15			1 25.1%	2 38.0%	3 23.1%	4 13.8%	1 17.7%		2 31.7%	3 28.8%	4 21.7%
仕事のコントロール 度	15-(No.8+No.9+No.10)		3-4 5.4%	5-6 16.6%	7-8 37.1%	9-10 32.4%	11-12 8.5%	3 5.5%	4-5 16.0%	6-8 48.8%	9-10 23.3%	11-12 6.3%
技能の活用度	No.11		1 4.5%	2 18.2%	3 49.4%	4 27.9%		1 9.1%	2 26.7%	3 45.6%	4 18.6%	
仕事の適性度	5-No.16		1 6.4%	2 23.3%	3 54.9%		4 15.4%	1 9.3%	2 25.9%	3 49.7%		4 15.1%
働きがい	5-No.17		1 7.3%	2 24.2%	3 51.4%		4 17.0%	1 13.1%	2 29.3%	3 44.5%		4 13.1%
【ストレスによっておこる心身の反応】												
活気	No.1+No.2+No.3		3 10.9%	4-5 14.3%	6-7 41.6%	8-9 24.5%	10-12 8.7%	3 13.4%	4-5 19.2%	6-7 37.3%	8-9 21.3%	10-12 8.8%
イライラ感	No.4+No.5+No.6		3 10.3%	4-5 20.9%	6-7 38.2%	8-9 22.7%	10-12 7.8%	3 7.6%	4-5 18.2%	6-8 45.1%	9-10 20.3%	11-12 8.8%
疲労感	No.7+No.8+No.9		3 9.7%	4 12.2%	5-7 47.4%	8-10 23.3%	11-12 7.4%	3 6.2%	4-5 23.2%	6-8 40.1%	9-11 23.1%	12 7.4%
不安感	No.10+No.11+No.12		3 8.3%	4 14.9%	5-7 51.9%	8-9 17.8%	10-12 7.1%	3 12.3%	4 15.6%	5-7 44.7%	8-10 21.6%	11-12 5.8%
抑うつ感	No.13～No.18 の合計		6 15.1%	7-8 21.6%	9-12 40.6%	13-16 16.2%	17-24 6.5%	6 12.4%	7-8 18.9%	9-12 39.3%	13-17 22.3%	18-24 7.2%
身体愁訴	No.19～No.29 の合計		11 5.3%	12-15 31.0%	16-21 40.5%	22-26 15.9%	27-44 7.4%	11-13 8.3%	14-17 23.6%	18-23 38.6%	24-29 21.7%	30-44 7.8%
【ストレス反応に影響を与える他の因子】												
上司からの サポート	15-(No.1+No.4+No.7)		3-4 6.9%	5-6 27.0%	7-8 32.8%	9-10 24.7%	11-12 8.7%	3 7.5%	4-5 22.0%	6-7 38.9%	8-10 26.7%	11-12 4.9%
同僚からの サポート	15-(No.2+No.5+No.8)		3-5 6.1%	6-7 32.4%	8-9 39.9%	10-11 16.3%	12 5.3%	3-5 8.1%	6-7 31.3%	8-9 35.3%	10-11 17.9%	12 7.4%
家族・友人か らのサポート	15-(No.3+No.6+No.9)		3-6 6.9%	7-8 13.9%	9 20.3%	10-11 28.4%	12 30.6%	3-6 4.4%	7-8 10.6%	9 16.0%	10-11 28.6%	12 40.4%
仕事や生活の 満足度	10-(No.1+No.2)		2-3 5.0%	4 12.3%	5-6 57.2%	7 17.4%	8 8.1%	2-3 6.4%	4 15.4%	5-6 57.8%	7 15.4%	8 5.0%

「労働安全衛生法に基づくストレスチェック実施マニュアル」より

