



# 生活習慣病と 生活行動の 関係

# 背景

生活習慣病の原因

⇒生活行動

生活習慣が悪化する原因は『ストレス』  
では？

⇒ストレスと生活行動は密接に関係して  
いる




# 先行研究

- 小林美佳子 (2003) 「生活行動の週内及び月内リズムについての検討」 『東京家政大学研究紀要第44集』 pp.37～43





# 分析手法



重回帰分析を行った。

## 被説明変数

糖尿病、脂質異常症、高血圧症、脳卒中、心筋梗塞の各都道府県の通院患者数

(1000人あたり)

## 説明変数

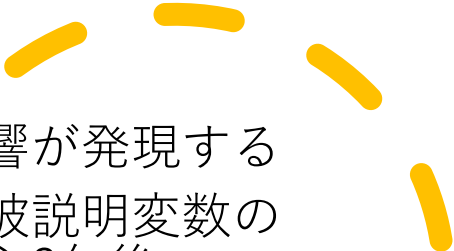
下記項目の各都道府県の平均時間(分)

睡眠時間、食事時間、通勤通学時間、

仕事時間、家事時間、趣味娯楽時間



# 分析手法



生活行動のストレスによる影響が発現するまでに時間を要すると考え、被説明変数のデータは、対象とする年度から2年後のものを用いた。

(例：平成23年度的生活時間  
→平成25年度の通院者数)

また、年度、地域による影響を考慮し、年度ダミーと地域ダミーを入れて回帰分析を行った。

# 説明変数間の 相関関係

	睡眠	食事	通勤・通学	仕事	家事	趣味・娯楽
睡眠	1					
食事	-0.1045598	1				
通勤・通学	-0.6156953	0.32690292	1			
仕事	0.45091043	-0.0575434	-0.0589843	1		
家事	-0.3451463	0.0263365	0.02064821	-0.5202371	1	
趣味・娯楽	-0.5926852	0.01521584	0.1688086	-0.6506872	0.21609392	1

# 仮説

---

①睡眠時間、食事時間、  
趣味・娯楽時間は、  
長ければ長いほど生活習慣病に  
なりにくい

---

②通勤・通学時間、仕事時間、  
家事時間は、  
長ければ長いほど生活習慣病に  
なりやすい

狭心症・心筋梗塞	係数
切片	292.45724
睡眠	-0.4557502
食事	0.54354822
通勤・通学	<b>2.19046843</b>
仕事	-0.4778029
家事	<b>-1.1448982</b>
趣味・娯楽	1.06501807

脂質異常症	係数
切片	0.02066086
睡眠	2.1107E-06
食事	-0.000108
通勤・通学	-3.967E-05
仕事	-9.033E-06
家事	-5.786E-06
趣味・娯楽	4.8349E-05

高血圧症	係数
切片	-0.167958
睡眠	<b>0.00043612</b>
食事	-2.908E-05
通勤・通学	-0.0002339
仕事	-7.842E-06
家事	<b>0.00037667</b>
趣味・娯楽	<b>-0.0004718</b>

脳卒中	係数
切片	116.167724
睡眠	-0.1991204
食事	0.3790903
通勤・通学	<b>1.4334447</b>
仕事	-0.2126594
家事	-0.5759554
趣味・娯楽	0.40470617

## 分析結果

赤文字は5%水準で有意

糖尿病	係数
切片	0.0216182
睡眠	-3.592E-05
食事	-4.151E-05
通勤・通学	-5.308E-05
仕事	3.1913E-05
家事	0.00012892
趣味・娯楽	-9.119E-05



## 結果・考察

---

病気によっては、

仮説と反対の結果が表れた

---

⇒各病気を発症したことで、

生活時間が変化したのではないか

---

生活時間との関係が見られなかった

病気については、遺伝などの他の要因の

影響が大きいのではないか

## 参考文献

---

平成25年・平成10年度の  
国民生活基礎調査(厚生労働省)

---

平成23年度・平成8年度の  
社会生活基本調査(総務省)

---