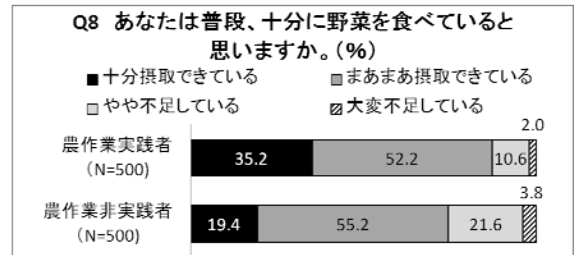


②野菜摂取状況

Q8 あなたは普段、十分に野菜を食べていると思いますか。(SA)

野菜を十分に食べていると思う人の割合は、農作業実践者で 35.2%であるのに対し、農作業非実践者では 19.4%であり 15%以上の差が見られた。「やや不足」と「大変不足」を合わせると、農作業実践者では 12.6%であるのに対し、非実践者では 25.4%と差が表れた。また、 χ^2 検定でも 1%水準で有意差が認められた ($p=0.000$)。つまり、農作業をしている人は農作業をしていない人よりも野菜の摂取量が多いといえる。

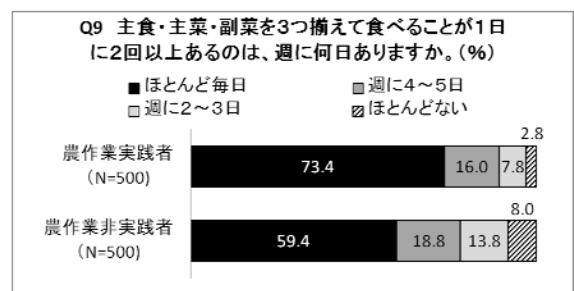


③食事バランス

Q9 主食・主菜・副菜を3つ揃えて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。※「主食」とは、米、パン、めん類などの穀類。「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った中心となる料理。「副菜」とは、野菜などを使った料理。(SA)

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食生活の状況について質問したところ、農作業実践者はほとんど毎日 2 回以上3つがそろった食事を食べている割合が 73.4%であるのに対し、非実践者は 59.4%であり 14%の差が見られた。

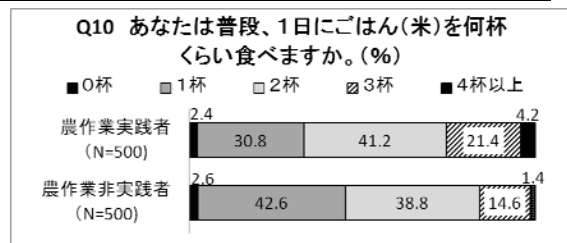
χ^2 検定でも 1%水準で有意差が認められた ($p=0.000$)。つまり、農作業をしている人は農作業をしていない人よりもバランスの良い食生活をしているといえる。



④1日に米を食べる量

Q10 あなたは普段、1日にごはん(米)を何杯くらい食べますか。(SA)

一日にごはん(米)を食べる量について聞いたところ、農作業実践者の最頻値は2杯であったのに対し、非実践者の最頻値は1杯であった。また、農作業実践者の平均値は 1.96 杯であったのに対し、非実践者は 1.71 杯であり、 χ^2 検定でも 1%水準で有意差が認められた ($p=0.000$)。つまり、農作業をしている人は農作業をしていない人よりも米を多く食べているといえる。

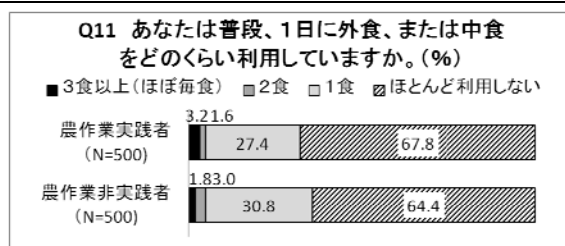


	0 杯	1 杯	2 杯	3 杯	4 杯	5 杯	6 ~ 7 杯	8 杯 以上	平均	標準 偏差
農作業実践者 (N=500)	2.4%	30.8%	41.2%	21.4%	2.8%	1.4%	0.0%	0.0%	1.96	0.95
農作業非実践者 (N=500)	2.6%	42.6%	38.8%	14.6%	0.8%	0.4%	0.0%	0.2%	1.71	0.85

⑤1日に利用する外食・中食の頻度

Q11 あなたは普段、1日に外食、または中食（なかしょく：市販弁当、お惣菜・冷凍食品・市販パンなど出来合いの食事）をどのくらい利用していますか。（SA）

外食または中食に関する利用頻度については、ほとんど利用しない人が65%前後、1食の人が30%前後、2食以上の人が5%前後であり、農作業実践者と非実践者の間でほとんど差は見られず、 χ^2 検定でも5%水準で差が認められなかった（ $p=0.137$ ）。



60代の方は普段家にいることが多いため、「普段の1日」について質問すると外食や中食の利用率が低かった可能性があるが、「普段の1週間」について質問を行った場合、外食や中食を利用すると回答する割合が増えて、農作業実践者と非実践者の間の差が出ることが予想される。

3. 身体的な健康状態

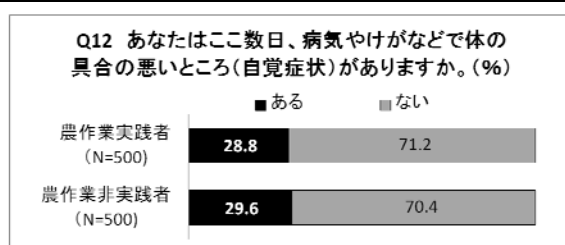
①ここ数日の体の不具合

Q12 あなたはここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ（自覚症状）がありますか。（SA）

SQ12_1 あてはまる症状名をお知らせください。（MA）

SQ12_2_2 「あてはまる症状名」の中から、最も気になる症状名の番号をお知らせください。（SA）

体の具合の悪いところの有無については、農作業実践者のほうが自覚症状のある割合が若干少ないもののほとんど差は見られず、 χ^2 検定の5%水準でも差が認められなかった（ $p=0.835$ ）。



次に、当てはまる症状として全体で最も多かったのが腰痛であり、農作業実践者が59人（11.8%）であるのに対し、非実践者では43人（8.6%）と差が見られたが、Z検定の5%水準での有意差は認められなかった。そのほか、肩こり、目のかすみ、頻尿、関節痛、耳鳴り、手足の冷え、せきやたん、鼻づまりな

どが多かったが、その中で手足の関節痛と鼻づまりと排尿痛について Z 検定の 5%水準で有意差が認められ、農作業実践者の方が非実践者より有意に関節痛所持者が少ない ($p=0.047$) 一方で、鼻づまりと排尿痛に関しては農作業実践者の方が有意に多い ($p=0.018$) という結果であった。

よって、農夫症と言われるような腰痛等については趣味の農作業では有意差は認められなかった一方で、頻尿・失禁・風邪・手足のしびれなど農作業を通じて改善が期待される効果についても有意差が認められなかった。

	該当数	腰痛	肩こり	目のかすみ	頻尿（尿の出る回数が多い）	手足の関節が痛む	耳なりがする	手足が冷える	せきやたんが出る	鼻がつまる・鼻汁が出る	物を見づらい	胃のむね・むね	手足のしびれ
全体	292	102	97	83	68	61	51	51	49	48	46	44	44
農作業実践者 (N=500)	144	59	46	33	38	23	23	26	27	32	27	23	22
	28.8%	11.8%	9.2%	6.6%	7.6%	4.6%	4.6%	5.2%	5.4%	6.4%	5.4%	4.6%	4.4%
農作業非実践者 (N=500)	148	43	51	50	30	38	28	25	22	16	19	21	22
	29.6%	8.6%	10.2%	10.0%	6.0%	7.6%	5.6%	5.0%	4.4%	3.2%	3.8%	4.2%	4.4%

	該当数	便秘	虫かなど（み）湿疹・水	体がだるい	血 菌ぐきのはれ・出	眠れない	もの忘れする	頭痛	きこえにくい	下痢	発疹（じんま疹・できものなど）	腹痛・胃痛	手足の動きが悪い
全体	292	40	35	31	31	25	23	22	22	22	21	20	20
農作業実践者 (N=500)	144	24	17	18	17	14	13	10	11	10	8	10	9
	28.8%	4.8%	3.4%	3.6%	3.4%	2.8%	2.6%	2.0%	2.2%	2.0%	1.6%	2.0%	1.8%
農作業非実践者 (N=500)	148	16	18	13	14	11	10	12	11	12	13	10	11
	29.6%	3.2%	3.6%	2.6%	2.8%	2.2%	2.0%	2.4%	2.2%	2.4%	2.6%	2.0%	2.2%

	該当数	息切れ	動悸	その他	足のむくみやだるさ	尿が出にくい・排尿時痛	かみにくい	いらいらしやすい	失禁（尿がもれる）	歯が痛い	切り傷・やけどなど	熱がある	めまい
全体	292	18	17	17	16	16	15	14	13	11	11	10	9
農作業実践者 (N=500)	144	9	6	9	10	12	10	8	7	8	5	6	4
	28.8%	1.8%	1.2%	1.8%	2.0%	2.4%	2.0%	1.6%	1.4%	1.6%	1.0%	1.2%	0.8%
農作業非実践者 (N=500)	148	9	11	8	6	4	5	6	6	3	6	4	5
	29.6%	1.8%	2.2%	1.6%	1.2%	0.8%	1.0%	1.2%	1.2%	0.6%	1.2%	0.8%	1.0%

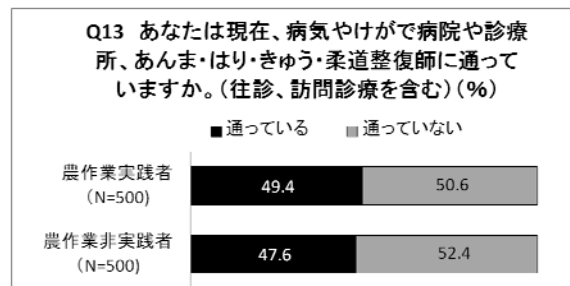
	該当数	骨折・ねんざ・脱臼	ゼイゼイする	血 痔による痛み・出血	前胸部に痛みがある	食欲不振	月経不順・生理痛
全体	292	9	6	5	4	3	0
農作業実践者 (N=500)	144	6	3	3	2	0	0
	28.8%	1.2%	0.6%	0.6%	0.4%	0.0%	0.0%
農作業非実践者 (N=500)	148	3	3	2	2	3	0
	29.6%	0.6%	0.6%	0.4%	0.4%	0.6%	0.0%

②病院等にかかっている傷病

Q13 あなたは現在、病気やけがで病院や診療所（医院、歯科医院）、あんま・はり・きゅう・柔道整復師（施術所）に通っていますか。（往診、訪問診療を含む）（SA）
SQ13_1 あてはまる傷病名をお知らせください。（MA）
SQ13_2_2 「あてはまる傷病名」の中から最も気になる症状名の番号をお知らせください。（SA）

病院等の利用状況については、農作業実践者も非実践者も5割弱が通っておりほとんど差が認められなかった。また、 χ^2 検定の5%水準での有意差も認められなかった。

病院にかかっている傷病のうち、全体でも多かったのが高血圧症、次いで高脂血症、糖尿病であり、生活習慣病が相次いだ。また、腰痛症が農作業実践者で7.0%であるのに対し非実践者では3.4%であり、Z検定の5%水準（ $p=0.010$ ）で差が認められ、農作業実践者は腰痛症になりやすいことが示唆された。そのほか、前立腺肥大症、その他の消化器系の病気についても5%水準での有意差が認められた。



	該当数	高血圧症	高脂血症（高コレステロール血症等）	糖尿病	眼の病気	歯の病気	腰痛症	肩こり症	痛風	その他の皮膚の病気	その他	狭心症・心筋梗塞	関節症	前立腺肥大症
全体	485	194	113	81	61	53	52	31	28	25	24	22	22	21
農作業実践者 (N=500)	247	97	59	44	27	24	35	16	16	12	14	10	9	15
	49.4%	19.4%	11.8%	8.8%	5.4%	4.8%	7.0%	3.2%	3.2%	2.4%	2.8%	2.0%	1.8%	3.0%
農作業非実践者 (N=500)	238	97	54	37	34	29	17	15	12	13	10	12	13	6
	47.6%	19.4%	10.8%	7.4%	6.8%	5.8%	3.4%	3.0%	2.4%	2.6%	2.0%	2.4%	2.6%	1.2%

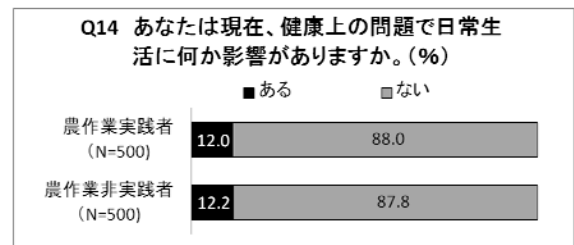
	胃・十二指腸の病気	アレルギー性鼻炎	甲状腺の病気	骨粗しょう症	こわい病やその他のこ	喘息	耳の病気	脳卒中（脳出血、脳塞等）	悪性新生物（がん）	（その他の神経痛・神経麻痺の病気）	その他の循環器系の病気	その他の呼吸器系の病気	肝臓・胆のうの病気	腎臓の病気
全体	19	18	14	13	12	12	11	11	11	9	9	9	9	9
農作業実践者 (N=500)	11	12	10	7	4	8	8	5	5	3	6	5	7	2
	2.2%	2.4%	2.0%	1.4%	0.8%	1.6%	1.6%	1.0%	1.0%	0.6%	1.2%	1.0%	1.4%	0.4%
農作業非実践者 (N=500)	8	6	4	6	8	4	3	6	6	6	3	4	2	7
	1.6%	1.2%	0.8%	1.2%	1.6%	0.8%	0.6%	1.2%	1.2%	1.2%	0.6%	0.8%	0.4%	1.4%

	け ど 折 以 外 の け が ・ や	不 明	肥 満 症	ぜ 急 性 耳 咽 頭 炎 （ か	ア ト ピー 性 皮 膚 炎	病 気 其 他 の 消 化 器 系 の	貧 血 ・ 血 液 の 病 気	骨 折	関 節 リ ウ マ チ	認 知 症	パ ー キン ソン 病	害 閉 経 期 又 は 閉 経 後 障	妊 娠 ・ 産 褥	不 妊 症
全体	8	8	7	5	5	4	4	3	2	0	0	0	0	0
農作業実践者 (N=500)	6	4	4	3	1	0	1	1	2	0	0	0	0	0
	1.2%	0.8%	0.8%	0.6%	0.2%	0.0%	0.2%	0.2%	0.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
農作業非実践者 (N=500)	2	4	3	2	4	4	3	2	0	0	0	0	0	0
	0.4%	0.8%	0.6%	0.4%	0.8%	0.8%	0.6%	0.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

③健康上の問題による日常生活での支障

Q14 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。(SA)

健康寿命を計る指標となっている日常生活での支障については、農作業実践者も非実践者も約12%が「ある」と回答しており、 χ^2 検定の5%水準での有意差は認められなかった。

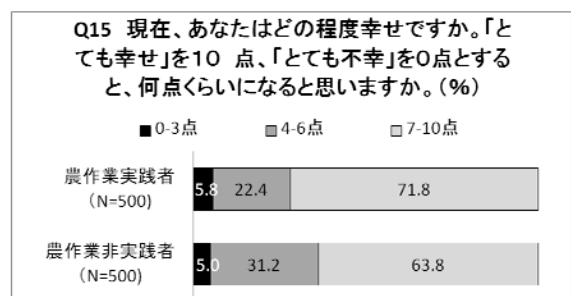


4. こころの健康について

①幸福度

Q15 現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。(SA)

幸福度が高い(7~10点)の割合は、農作業実践者が71.8%であったのに対し、非実践者では63.8%であり、差が見られた。一方、幸福度が低い(0~3点)の割合は両者とも約5%であり差は見られなかった。平均点では農作業実践者が7.10で、非実践者が6.88であり、農作業実践者がやや高かったが、 χ^2 検定の5%水準での有意差は認められなかった($p=0.086$)。

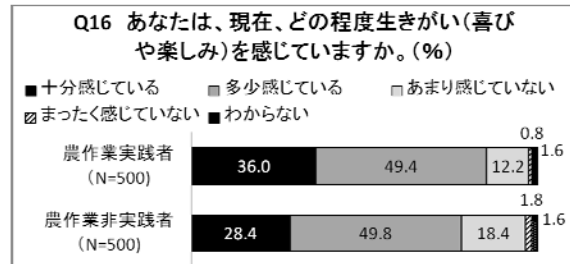


	0 点	1 点	2 点	3 点	4 点	5 点	6 点	7 点	8 点	9 点	1 0 点	平均	標準 偏差
農作業実践者 (N=500)	5	3	5	16	12	52	48	109	154	63	33	7.10	1.90
	1.0%	0.6%	1.0%	3.2%	2.4%	10.4%	9.6%	21.8%	30.8%	12.6%	6.6%		
農作業非実践者 (N=500)	6	0	7	12	17	84	55	92	148	48	31	6.88	1.91
	1.2%	0.0%	1.4%	2.4%	3.4%	16.8%	11.0%	18.4%	29.6%	9.6%	6.2%		

②生きがい（喜びや楽しみ）

Q16 あなたは、現在、どの程度生きがい（喜びや楽しみ）を感じていますか。（SA）

生きがい（喜びや楽しみ）については、農作業実践者が十分感じている割合が 36.0%であったのに対し、非実践者は 28.4%であり差が見られた。 χ^2 検定の 5%水準での有意差も認められた（ $p=0.013$ ）ことから、農作業実践者は非実践者よりも生きがいを感じているといえる。



③心理的苦痛（K6 から 4 項目）

Q17_1 次のそれぞれの質問について、過去 1 ヶ月の間はどのようなであったか、当てはまるものを選び下さい。

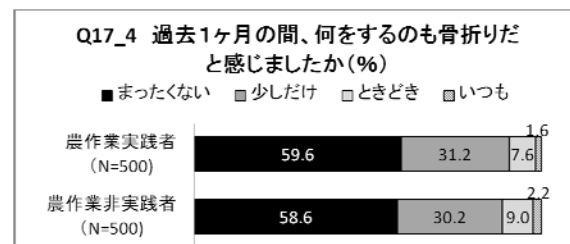
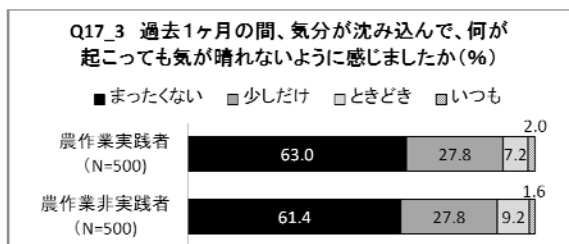
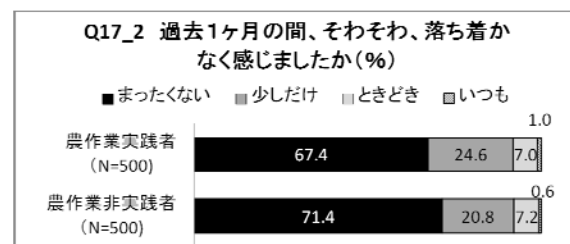
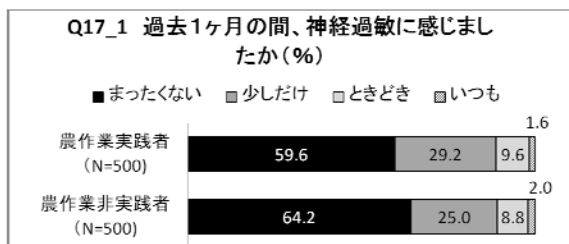
／神経過敏に感じましたか（SA）

／そわそわ、落ち着かなく感じましたか（SA）

／気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか（SA）

／何をするのも骨折りだと感じましたか（SA）

心理的苦痛に関する 4 つの質問を行ったところ、どの項目も「ときどき」「いつも」と回答した割合は約 1 割であった。また、「まったくない」との回答は全体の 6～7 割であったが、「神経過敏」と「おちつかない」に関しては農作業非実践者の方が多く、「気分が沈みこむ」と「何をするのも骨折り」に関しては農作業実践者の方が多いという傾向であった。



いつも（3 点）、ときどき（2 点）、少しだけ（1 点）、まったくない（0 点）と換算すると、

「神経過敏」と「落ちつかない」に関しては農作業実践者の方が非実践者よりも高く、逆に「気分が沈みこむ」と「何をするのも骨折り」に関しては農作業非実践者の方が高い結果であった。どの質問項目でも農作業実践者と非実践者の間で大きな差はなく、 χ^2 検定の5%水準での有意差も認められなかった。

	神経過敏	落ちつかない	気分が沈みこむ	折何をするのも骨折り
農作業実践者 (N=500)	53.2	41.6	48.2	51.2
農作業非実践者 (N=500)	48.6	37.0	51.0	54.8

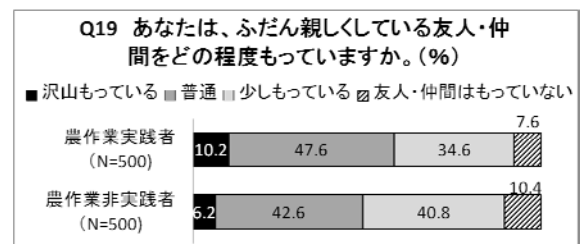
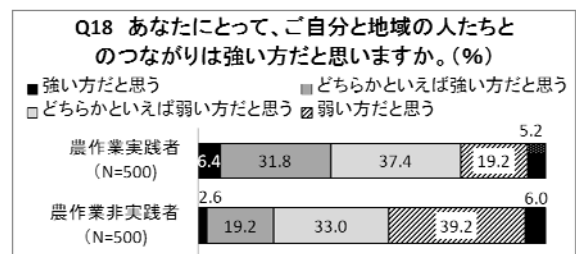
④近所づきあい・友人の多さ（ソーシャルキャピタル）

Q18 あなたにとって、ご自分と地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか。(SA)

Q19 あなたは、ふだん親しくしている友人・仲間をどの程度もっていますか。(SA)

地域の人たちとのつながりについての質問では、農作業実践者が「強い方」「どちらかと言えば強い方」を合わせて38.2%、非実践者が21.8%であり、大きな差が表れた。 χ^2 検定の1%水準での有意差も認められ ($p=0.000$)、農作業実践者の方が地域の人たちとのつながりが強いことが示された。

親しい友人や仲間に関する質問では、農作業実践者が「沢山持っている」「普通」を合わせて57.8%、非実践者が48.8%であり、1割近く差があった。 χ^2 検定の5%水準での有意差も認められ ($p=0.012$)、農作業実践者の方が友人・仲間を多く持っていることが示された。



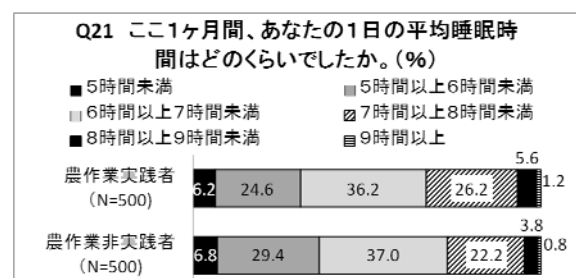
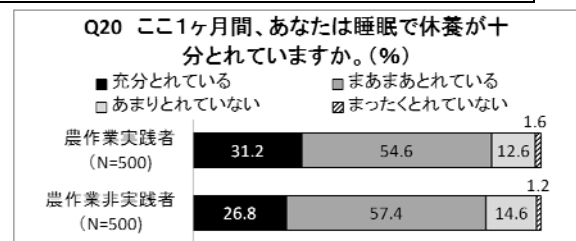
⑤睡眠による休養・平均睡眠時間

Q20 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。(SA)

Q21 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。(SA)

睡眠で休養に関しては、「充分」と「まあまあ」を合わせて、農作業実践者が85.8%、非実践者が84.2%でありほとんど差はなく、 χ^2 検定の5%水準での有意差も認められなかった ($p=0.386$)。

また平均睡眠時間に関しては、7時間以上の割合が農作業実践者で34.0%、非実践者が26.8%、一方、6時間未満の割合は農作業実践者が30.8%、



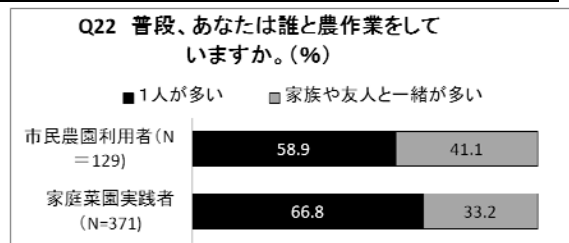
非実践者は 36.2%と、農作業実践者の方が睡眠時間が多い傾向が見られた。しかし、 χ^2 検定の 5%水準での有意差は認められなかった ($p=0.297$)。また、「5 時間未満」を 4.5 時間、「5 時間以上 6 時間未満」を 5.5 時間、「6 時間以上 7 時間未満」を 6.5 時間、「7 時間以上 8 時間未満」を 7.5 時間、「8 時間以上 9 時間未満」を 8.5 時間、「9 時間以上」を 9.5 時間として計算したが、農作業実践者の平均睡眠時間は 6.5 時間、非実践者は 6.4 時間であり、 t 検定の 5%水準での有意差も認められなかった。よって、農作業実践者と非実践者で睡眠の質・量に関する差は認められないことが示された。

5. 農作業について

①一緒に農業をする人（農作業実践者）

Q22 普段、あなたは誰と農作業をしていますか。(SA)

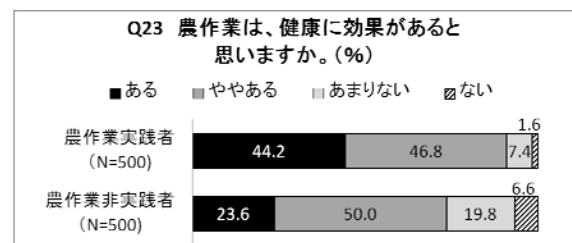
農作業を 1 人でしている割合は 6~7 割であるが、家庭菜園実践者の方がその割合が高かった。



②農作業の健康効果に対する考え

Q23 農作業は、健康に効果があると思いますか。(SA)

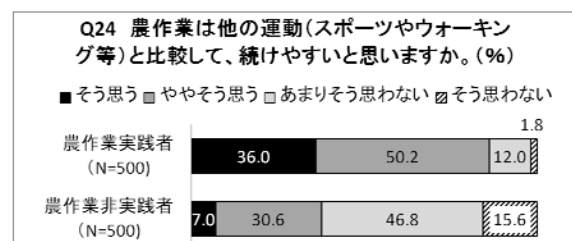
農作業が健康に効果があるか聞いたところ、農作業実践者は 9 割以上が「ある」「ややある」と回答したのに対し、非実践者は 7 割程度であった。 χ^2 検定の 1%水準での有意差もあり ($p=0.000$)、農作業実践者の方が農作業の健康効果を高く評価していることが示された。



③農作業の継続しやすさに対する考え

Q24 農作業は他の運動（スポーツやウォーキング等）と比較して、続けやすいと思いますか。(SA)

農作業が他の運動と比較して継続しやすいかどうかの質問をしたところ、農作業実践者は「そう思う」「ややそう思う」の割合が約 9 割であったのに対し、非実践者では約 4 割であり、大きな差が開いた。 χ^2 検定の 1%水準での有意差もあり ($p=0.000$)、農作業実践者の方が農作業の継続しやすさを高く評価していることが示された。



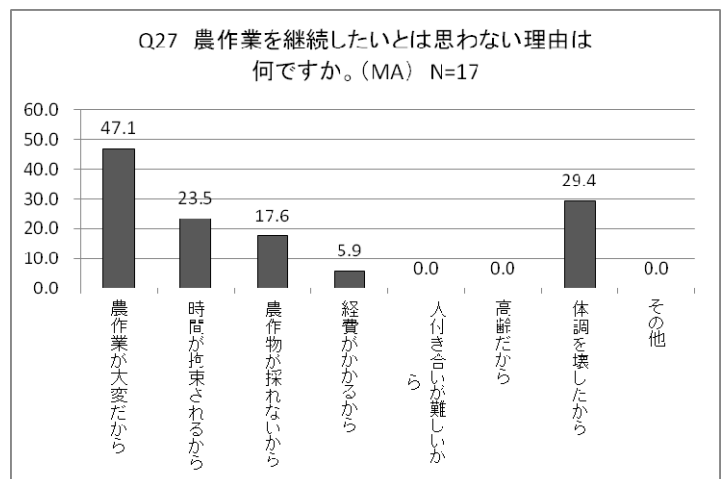
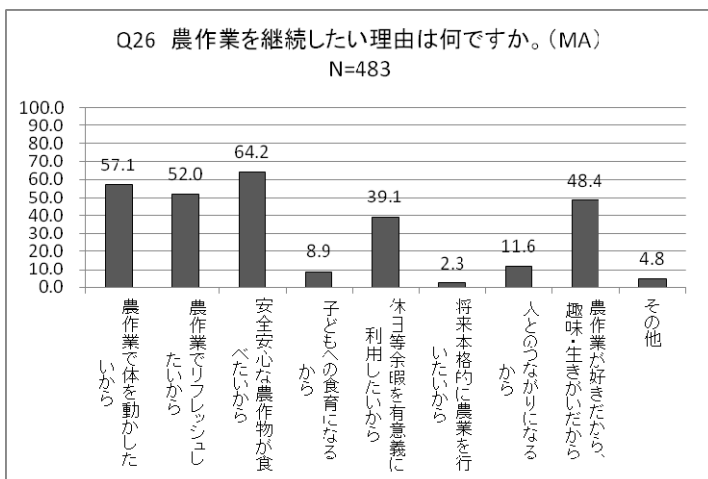
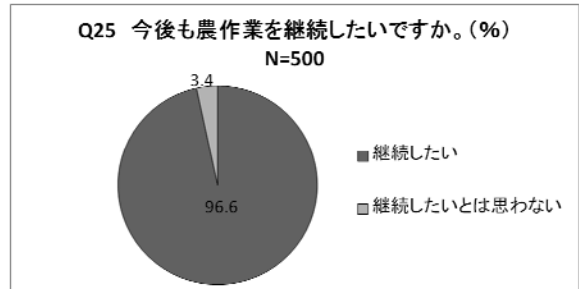
④農作業の継続意向とその理由（農作業実践者）

Q25 今後も農作業を継続したいですか。（SA）

Q26 農作業を継続したい理由は何ですか。（MA）

Q27 農作業を継続したいとは思わない理由は何ですか。（MA）

現在、農作業を行っている人が今後も継続したいと回答した割合は 96.6%であり、非常に高かった。その理由としては、「安全安心な農作物を食べたい」、「農作業で体を動かしたい」、「農作業でリフレッシュしたい」、「農作業が好きだから」などが多く選ばれた。一方、継続したいとは思わないと回答した人は 3.4%であり、その理由は「農作業が大変」と「体調を崩した」という身体的な理由が多くみられた。



⑤農作業実施に有効なインセンティブ（農作業非実践者）

Q28 どのようなインセンティブがあれば農作業に取り組みたいです。（MA）

農作業非実践者に、農作業に取り組むのに必要なインセンティブを聞いたところ、「市民農園が自宅付近に設置される」が約半数で大変多く、次いで「市民農園で野菜作りの指導をもらえる」「健康作りの場が設置される」が高く見られた。

