

資料3 アンケート調査結果

結果

市民農園・家庭菜園実践者（N＝500）と農作業をしていない人（N＝500）を比較すると、以下の通りである。

分類	質問項目	検定	有意確率 (両側)	自由度	結果概要
身体活動	Q1 運動習慣	χ^2 検定	0.000	1	農作業をしている人は運動習慣がある人が多い
	Q2 身体活動	χ^2 検定	0.000	1	農作業をしている人は身体活動習慣がある人が多い
	Q3 座って過ごす時間	χ^2 検定	0.001	2	農作業をしている人はセデンタリーではない人が多い
	Q4 歩く速さ	χ^2 検定	0.047	1	農作業をしている人は歩くスピードが速い人が多い
食	Q7 朝食摂取状況	Fisher's Exact Test	0.067	—	全体の9割以上が毎日朝食を摂取するが、農作業をしている人の方がやや多い傾向
	Q8 野菜摂取状況	χ^2 検定	0.000	3	農作業をしている人は野菜摂取量が多い人が多い
	Q9 食事バランス	χ^2 検定	0.000	3	農作業をしている人はバランスの良い食事をしている人が多い
	Q10 1日に米を食べる量	χ^2 検定	0.000	4	農作業をしている人は米を食べる量が多い
	Q11 1日に利用する外食・中食の頻度	χ^2 検定	0.137	3	全体の約65%が外食・中食の利用がなく、農作業実践者/非実践者の差はない
身体的健康	Q12 ここ数日の体の不具合	χ^2 検定	0.835	1	全体の3割弱が不具合があると回答したが、農作業実践者/非実践者の差はない
	Q12_1 症状名	Z検定	—	—	関節痛は農作業をしている人に少なく、鼻づまりと排尿痛は農作業をしている人に多い
	Q13 傷病での病院等への通院	χ^2 検定	0.613	1	全体の5割弱が病院等への通院をしていると回答したが、農作業実践者/非実践者の差はない
	Q13_1 傷病名	Z検定	—	—	腰痛症と前立腺肥大症は農作業をしている人に多く、その他消化器系の病気は少ない
	Q14 健康上の問題による日常生活での支障	χ^2 検定	1.000	1	全体の1割強が日常生活での支障があると回答したが、農作業実践者/非実践者の差はない
	SC7/SC8 BMI	t検定	0.422	—	全体の約2割が肥満だが、農作業実践者/非実践者の差はない
精神的健康	Q15 幸福度	χ^2 検定	0.086	10	農作業をしている人の方が幸福度がやや高い傾向
	Q16 生きがい(喜びや楽しみ)	χ^2 検定	0.013	4	農作業をしている人は生きがいを感じている人が多い
	Q17_1 心理的苦痛 / 神経過敏	χ^2 検定	0.411	3	神経過敏に感じている人は全体の約1割であるが、農作業実践者/非実践者の差はない
	Q17_2 心理的苦痛 / 落ち着かない	Fisher's Exact Test	0.444	—	落ちつかないと感じている人は全体の約1割であるが、農作業実践者/非実践者の差はない
	Q17_3 心理的苦痛 / 気分が沈み込む	χ^2 検定	0.672	3	気分が沈みこむと感じている人は全体の約1割であるが、農作業実践者/非実践者の差はない
	Q17_4 心理的苦痛 / 何をするのも骨折	χ^2 検定	0.756	3	何をするのも骨折と感じている人は全体の約1割であるが、農作業実践者/非実践者の差はない
	Q18 近所づきあい	χ^2 検定	0.000	4	農作業をしている人は近所とのつながりが強い人が多い
	Q19 友人・仲間の多さ	χ^2 検定	0.012	3	農作業をしている人は友人が多い人が多い
	Q20 睡眠による休養	χ^2 検定	0.386	3	全体の約85%が睡眠による休養をとれており、農作業実践者/非実践者の差はない
	Q21 平均睡眠時間	χ^2 検定	0.297	5	全体の平均睡眠時間は6.5時間であり、農作業実践者/非実践者の差はない
農作業	Q23 農作業の健康効果に対する考え	χ^2 検定	0.000	3	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
	Q24 農作業の継続しやすさに対する考え	χ^2 検定	0.000	3	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
	Q22 農作業と一緒にする人の有無	—	—	—	全体の6～7割が1人で作業をしているが、家庭菜園の人の方が市民農園の人より1人が多い傾向
	Q25 農作業の継続意向	—	—	—	農作業実践者の約97%が継続したいと回答
	Q26 農作業を継続したい理由	—	—	—	「安全安心な農作物」、「農作業で体を動かす」、「農作業でリフレッシュ」、「農作業が好き」等
	Q27 農作業を継続したくない理由	—	—	—	「農作業が大変」と「体調を崩した」という身体的な理由が多い
	Q28 農作業実施に有効なインセンティブ	—	—	—	「市民農園が自宅付近に設置」「野菜作りの指導」「農作業と健康作りの場の設置」等
	Q5 1週間の農作業日数	—	—	—	平均作業日数は2.32日
	Q6 1日の農作業時間	—	—	—	平均作業時間は1.73時間
属性	SC1 農作業の有無	—	—	—	農作業実践者500人の回答者のうち、市民農園は市民農園利用者が約1/4と家庭菜園利用者が約3/4の割合
	SC2 性別	—	—	—	農作業実践者/非実践者ともに男性が約7割、女性が約3割
	SC3 年齢	—	—	—	農作業実践者/非実践者ともに63～64歳
	SC4 居住地	—	—	—	都市圏および北海道が多かったが、全県から回答
	SC5 同居家族	—	—	—	農作業実践者のほうが夫または妻のいる割合が1割ほど高い
	SC6 現在の仕事の状況	—	—	—	週5日以上仕事をしている割合は農作業非実践者の方が1割多いが、仕事をしていない割合は両者とも5割

$p < 0.01$ を濃色、 $0.0 \leq p < 0.05$ を淡色で表示

参考までに、週5日働いている人(N=294)と働いていない人(N=527)を比較すると、以下の通りである。

分類	質問項目	検定	有意確率 (両側)	自由度	結果概要
身体活動	Q1 運動習慣	χ^2 検定	0.001	1	有業者は運動しない
	Q2 身体活動	χ^2 検定	0.109	1	
	Q3 座って過ごす時間	χ^2 検定	0.009	2	有業者は動く人と動かない人が多様
	Q4 歩く速さ	χ^2 検定	0.992	1	
食	Q7 朝食摂取状況	Fisher's χ^2	0.289	-	
	Q8 野菜摂取状況	χ^2 検定	0.000	3	有業者は野菜が不足気味
	Q9 食事バランス	χ^2 検定	0.317	3	
	Q10 1日に米を食べる量	χ^2 検定	0.457	4	
	Q11 1日に利用する外食・中食の頻度	χ^2 検定	0.000	3	仕事をしていない人は外食をほとんど利用しない
身体的健康	Q12 ここ数日の体の不具合	χ^2 検定	0.696	1	
	Q13 傷病での病院等への通院	χ^2 検定	0.075	1	
	Q14 健康上の問題による日常生活での支障	χ^2 検定	0.679	1	
	Q15 幸福度	Fisher's χ^2	0.725	-	
心の健康	Q16 生きがい(喜びや楽しみ)	χ^2 検定	0.105	4	
	Q17.1 心理的苦痛 / 神経過敏	χ^2 検定	0.657	3	
	Q17.2 心理的苦痛 / 落ち着かない	χ^2 検定	0.695	3	
	Q17.3 心理的苦痛 / 気分が沈み込む	χ^2 検定	0.683	3	
	Q17.4 心理的苦痛 / 何をするのも骨折	χ^2 検定	0.761	3	
	Q18 近所づきあい	χ^2 検定	0.244	4	
	Q19 友人・仲間の多さ	χ^2 検定	0.221	3	
	Q20 睡眠による休養	χ^2 検定	0.000	3	有業者は睡眠をとれていない
	Q21 平均睡眠時間	χ^2 検定	0.000	5	有業者は睡眠時間が短い
	Q23 農作業の健康効果に対する考え	χ^2 検定	0.660	3	
農作業	Q24 農作業の継続しやすさに対する考え	χ^2 検定	0.357	3	
	SC4 農作業の実践の有無	χ^2 検定	0.014	1	有業者は農作業を実践する割合が低い

$p < 0.01$ を濃色、 $0.0 \leq p < 0.05$ を淡色で表示

0. 属性

①農作業の有無

SC4 あなたは現在、農作業をしていますか？年に数回程度の体験ではなく、少なくとも月に2回以上の農作業についてお答えください。(SA)

仕事で農業をしている人を除き、市民農園や一定規模以上の家庭菜園で農作業をしている人500人、および農作業をしていない人500人をサンプルとして収集した。農作業をしているグループは、市民農園利用者が約1/4と家庭菜園利用者が約3/4の割合であった。以下、市民農園、自宅敷地等で農作業をしている人を「農作業実践者」、農作業をしていない人を「農作業非実践者」とする。

図表 1 農作業の有無

全 体		1000	-
農作業実践者		500	100%
	趣味・余暇活動として、市民農園等で農作業をしている（※年に数回程度の交流農園等は含まない）	(129)	25.8%
	趣味・余暇活動として、自宅敷地等15m2以上で農作業をしている	(371)	74.2%
農作業非実践者		500	100%

②性別

SC1 あなたの性別をお知らせください。(SA)

回答者の性別は、農作業実践者/非実践者ともに男性が約7割、女性が約3割であった。

図表 2 回答者の性別

	男性	女性
全体(N=1,000)	69.4	30.6
農作業実践者(N=500)	73.4	26.6
農作業非実践者(N=500)	65.4	34.6

③年齢

SC2_1 あなたの年齢をお知らせください。／歳 (NU)

回答者の年齢は全体平均63.64歳で、農作業実践者/非実践者の間に差はなかった。

図表 3 回答者の年齢

	最小値	最大値	平均値	標準偏差
全体(N=1,000)	60	69	63.64	2.63
農作業実践者(N=500)	60	69	63.94	2.71
農作業非実践者(N=500)	60	69	63.33	2.51

④居住地

SC3 あなたのお住まいの地域をお知らせください。(SA)

回答者の居住地については、全県からの回答が得られた。全体の5%以上を占める都道府県は都市圏と北海道であった。農作業実践者と非実践者の間で、東京都と神奈川県については差が出たものの、これは農作業ができる土地に制約があるためだと考えられる。

図表4 回答者の居住地

	北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県	埼玉県	千葉県
全体(N=1,000)	5.4%	0.6%	0.5%	0.9%	0.3%	1.0%	0.4%	2.4%	1.3%	1.7%	7.0%	7.4%
農作業実践者(N=500)	25	3	2	5	3	3	2	14	6	15	29	44
	5.0%	0.6%	0.4%	1.0%	0.6%	0.6%	0.4%	2.8%	1.2%	3.0%	5.8%	8.8%
農作業非実践者(N=500)	29	3	3	4	0	7	2	10	7	2	41	30
	5.8%	0.6%	0.6%	0.8%	0.0%	1.4%	0.4%	2.0%	1.4%	0.4%	8.2%	6.0%
	東京都	神奈川県	新潟県	富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県	岐阜県	静岡県	愛知県	三重県
全体(N=1,000)	12.9%	9.7%	0.7%	0.4%	0.7%	0.4%	0.9%	1.6%	1.7%	2.5%	6.3%	1.3%
農作業実践者(N=500)	37	37	4	3	2	3	7	7	14	17	37	10
	7.4%	7.4%	0.8%	0.6%	0.4%	0.6%	1.4%	1.4%	2.8%	3.4%	7.4%	2.0%
農作業非実践者(N=500)	92	60	3	1	5	1	2	9	3	8	26	3
	18.4%	12.0%	0.6%	0.2%	1.0%	0.2%	0.4%	1.8%	0.6%	1.6%	5.2%	0.6%
	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県	鳥取県	島根県	岡山県	広島県	山口県	徳島県
全体(N=1,000)	1.2%	1.9%	6.9%	4.5%	2.7%	0.5%	0.3%	0.6%	1.9%	2.4%	0.7%	0.6%
農作業実践者(N=500)	9	6	26	23	15	2	0	4	15	17	6	2
	1.8%	1.2%	5.2%	4.6%	3.0%	0.4%	0.0%	0.8%	3.0%	3.4%	1.2%	0.4%
農作業非実践者(N=500)	3	13	43	22	12	3	3	2	4	7	1	4
	0.6%	2.6%	8.6%	4.4%	2.4%	0.6%	0.6%	0.4%	0.8%	1.4%	0.2%	0.8%
	香川県	愛媛県	高知県	福岡県	佐賀県	長崎県	熊本県	大分県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県	
全体(N=1,000)	0.4%	0.9%	0.3%	1.8%	0.3%	0.8%	0.8%	1.1%	0.4%	0.9%	0.1%	
農作業実践者(N=500)	2	6	2	8	3	5	5	7	3	4	1	
	0.4%	1.2%	0.4%	1.6%	0.6%	1.0%	1.0%	1.4%	0.6%	0.8%	0.2%	
農作業非実践者(N=500)	2	3	1	10	0	3	3	4	1	5	0	
	0.4%	0.6%	0.2%	2.0%	0.0%	0.6%	0.6%	0.8%	0.2%	1.0%	0.0%	

⑤同居している家族

SC5 同居している家族 (MA)

農業実践者のほうが同居家族、特に夫または妻のいる割合が1割ほど高い傾向であった。

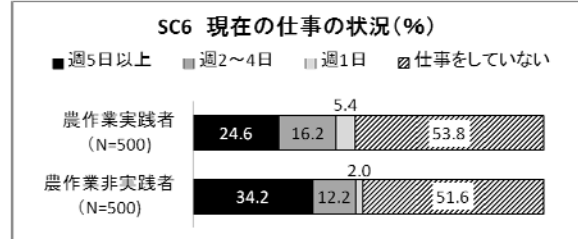
図表5 回答者の同居家族

	夫または妻	子ども	孫	親	ない同居家族はい
全体(N=1,000)	84.9%	37.9%	3.5%	11.3%	9.9%
農作業実践者(N=500)	90.2%	38.6%	5.0%	11.8%	6.0%
農作業非実践者(N=500)	79.6%	37.2%	2.0%	10.8%	13.8%

⑥現在の仕事の状況

SC6 現在の仕事の状況 (SA)

週に5日以上仕事をしている人の割合は農作業実践者で24.6%であるのに対し、農作業非実践者では34.2%と約10%の差があるが、現在全く仕事をしていない割合はどちらも約5割でほとんど差が見られない。



⑦BMI

SC7_1 あなたの身長をお知らせください。/ c m (NU)

SC8_1 あなたの体重をお知らせください。/ k g (NU)

BMI については身長・体重に関する質問から、 $BMI = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m} \times \text{身長 m})$ の計算を行い算出した。

t 検定を行った結果、農作業をしているグループとしていないグループの間で BMI の平均値に有意差はなかった (図表 6)。これは、松森らの健康診断データ分析に関する研究結果とも矛盾しない。また、BMI18.5 未満のやせの割合が農作業をしているグループでやや少なかったものの、普通、肥満に関してはほとんど差が見られなかった (図表 7)。

なお、平成22年度国民健康・栄養調査の結果では、60～69歳のBMI平均値が男性23.63、女性23.17となっており、本調査では国民健康・栄養調査よりも標準値の22に近く健康状態が良好な人が対象となったように見えるが、国民健康・栄養調査が実測であるのに対し本調査は自己申告であったため、やや「やせ」寄りに結果が出た可能性がある。

出典) 平成22年度国民健康・栄養調査 (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h22-houkoku-08.pdf>)

図表 6 BMI の平均値等

	最小値	最大値	平均値	標準偏差
全体 (N=1,000)	13	35	22.89	2.84
農作業実践者 (N=500)	13	35	22.96	2.79
農作業非実践者 (N=500)	15	33	22.81	2.89

図表 7 BMI のやせ、普通、肥満の割合

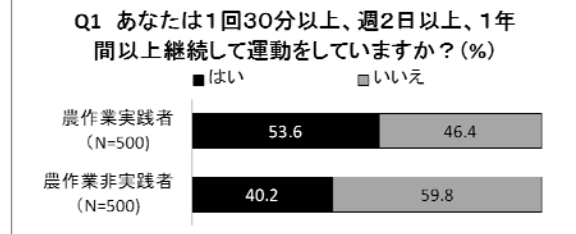
	全 体	やせ (BMI 18.5未 満)	普通 (BMI 18.5以上 25未満)	肥満 (BMI 25 以上)
全体 (N=1,000)	1,000	5.1%	74.3%	20.6%
農作業実践者 (N=500)	500	3.8%	75.2%	21.0%
農作業非実践者 (N=500)	500	6.4%	73.4%	20.2%
※参考値 (平成22年国民健康・栄養調査) 60代	1,410	4.6%	67.0%	28.4%

1. 身体活動

①運動習慣

Q1 あなたは1回30分以上、週2日以上、1年間以上継続して運動をしていますか？※運動とは、健康増進や楽しみなどの意図を持って余暇時間に行う活動です。(SA)

運動習慣あり（はいと回答）の割合は、農作業実践者が53.6%であり非実践者よりも1割以上多く、 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運動習慣があるといえる。

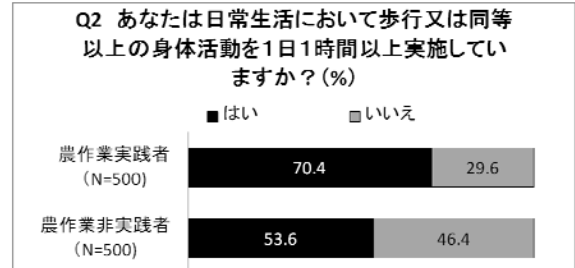


なお、平成22年度国民栄養健康調査の60～69歳の結果では、運動習慣あり（はい）の割合が39.9%であり、農作業非実践者の40.2%とほぼ同じ割合であった。

②身体活動

Q2 あなたは日常生活において歩行又は同等以上の身体活動を1日1時間以上実施していますか？※家事、仕事、子育て、農作業における活動なども対象とします。(SA)

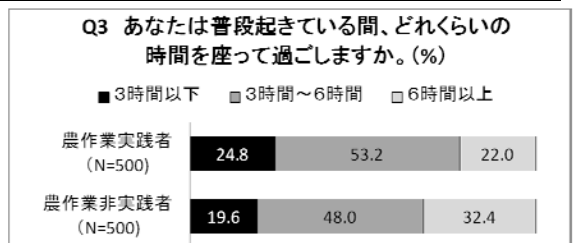
習慣あり（はいと回答）の割合は、農作業実践者が70.4%であり非実践者よりも15%以上近く多く、 χ^2 検定でも1%水準で有意差が認められた（ $p=0.000$ ）。つまり、農作業をしている人は農作業をしていない人よりも身体活動習慣があるといえる。



③座って過ごす時間（セデンタリーライフスタイル）

Q3 あなたは普段起きている間、どれくらいの時間を座って過ごしますか。※読書、コンピュータの使用、テレビ鑑賞、手芸などを対象とします。(SA)

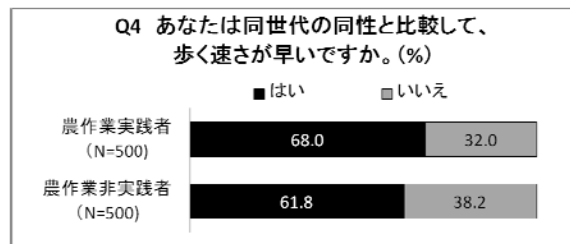
1日に6時間以上座って過ごす人の割合は、農作業実践者が22.0%であるのに対し、非実践者は32.4%と1割以上多く、座って過ごす時間が3時間以下の割合は農作業実践者のほうが非実践者よりも5%多く、農作業実践者は非実践者よりも座って過ごす時間が短い傾向が見られた。 χ^2 検定でも1%水準で有意差が認められた（ $p=0.001$ ）。つまり、農作業をしている人は農作業をしていない人よりも座って過ごす時間が短いといえる。



④歩く速さ

Q4 あなたは同世代の同性と比較して、歩く速さが早いですか。(SA)

同世代の同性と比較して歩く速さが早いと思う人の割合は、農作業実践者が68.0%で、非実践者は61.8%であり約6%の差があった。 χ^2 検定では5%水準で有意差が認められた($p=0.047$)。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歩く速さが早い傾向があるといえる。



⑤1週間の農作業日数

Q5 あなたはこの1ヶ月(最近の1ヶ月間)、農作業を週に何日くらい行っていますか。0～7までの数字でお答えください。／日／週 (NU)

農作業実践者に対して、1週間の農作業日数を質問したところ、0～7日までばらつきがあり、最も多いのは週に1日の人で151人、次いで週に2日の人で142人であった。一方、この1ヶ月間全く農作業をしていない人が19人いた。また、平均作業日数は2.32日であった。

	1週間農作業日数								平均値	標準偏差
	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日		
農作業実践者(N=500)	19	151	142	97	43	29	14	5	2.32	1.45
	3.8%	30.2%	28.4%	19.4%	8.6%	5.8%	2.8%	1.0%		

⑥1日の農作業時間

Q6 農作業をする日は、どのくらいの時間作業をしますか。当てはまるものを選択してください。(SA)

農作業実践者に対して、農作業をする日の作業時間を質問したところ、最も多いのは約1時間で130人、次いで2時間で98人であった。また平均作業時間は1.73時間であった。

※算出するに当たり、Q6①1～15分=0.25時間、②約30分=0.5時間、③約1時間=1時間、④約1時間半=1.5時間、⑤約2時間=2時間、⑥約2時間半=2.5時間、⑦約3時間=3時間、⑧約4時間=4時間、⑨約5時間以上=5時間とおいて計算した。

	15分	約30分	約1時間	約1時間半	約2時間	約2時間半	約3時間	約4時間	約5時間以上	平均値	標準偏差
農作業実践者(N=500)	12	80	130	61	98	24	50	33	12	1.73	1.11
	2.4%	16.0%	26.0%	12.2%	19.6%	4.8%	10.0%	6.6%	2.4%		

⑦1 週間の農作業時間

Q5 と Q6 を掛け合わせて 1 週間の農作業時間を算出した。農作業を時間を 1 時間単位で見ると、最頻値は 1 時間で 85 人、次いで 2 時間の 81 人であった。全体的にばらつきがあり、20 時間以上の人でも 7 名いたため、平均値は 4.15 時間となっている。

	0 時間	1 時間未満	1 時間	2 時間	3 時間	4 時間	5 時間	6 時間	7 時間	8 時間	9 時間
農作業実践者 (N=500)	19 3.8%	43 8.6%	85 17.0%	81 16.2%	56 11.2%	69 13.8%	19 3.8%	41 8.2%	10 2.0%	20 4.0%	12 2.4%

	1 0 時間	1 1 時間	1 2 時間	1 3 時間	1 4 時間	1 5 時間	1 6 時間	1 7 時間	1 8 時間	1 9 時間	2 0 時間以上
農作業実践者 (N=500)	9 1.8%	0 0.0%	13 2.6%	0 0.0%	0 0.0%	11 2.2%	3 0.6%	0 0.0%	2 0.4%	0 0.0%	7 1.4%

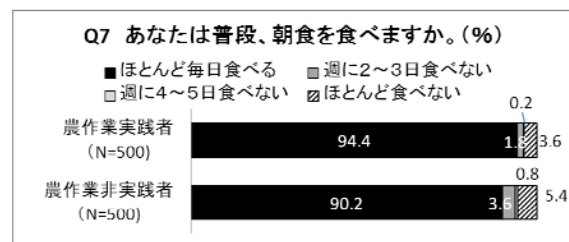
	0 時間	1 時間未満	1 5 2 時間	3 時間 5 4 時間	5 時間 5 7 時間	間 8 時間 5 1 1 時	時 1 2 時間 5 1 9	2 0 時間以上	平均値	標準偏差
農作業実践者 (N=500)	19 3.8%	43 8.6%	166 33.2%	125 25.0%	70 14.0%	41 8.2%	29 5.8%	7 1.4%	4.15	4.16

2. 食

①朝食摂取状況

Q7 あなたは普段、朝食を食べますか。(SA)

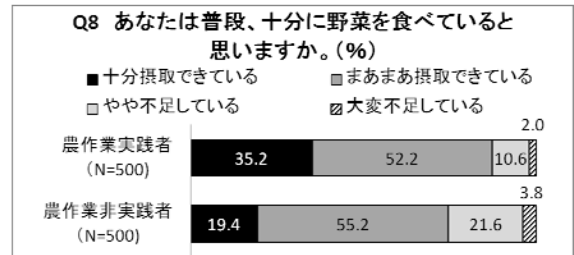
ほとんど毎日朝食を食べる人の割合は 9 割以上であり、農作業実践者のほうが多いものの、あまり差は見られず、 χ^2 検定による 5%水準での優位さも認められなかった ($p=0.067$)。



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。

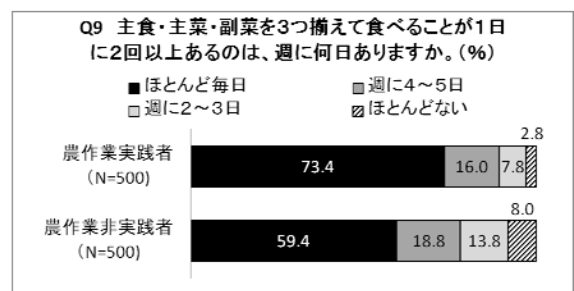


③食事バランス

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。

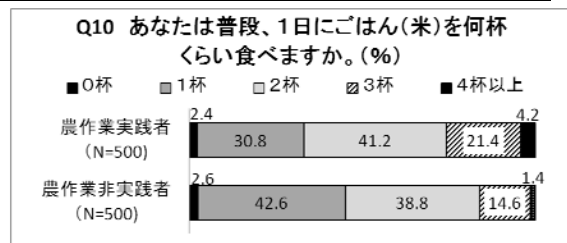
χ^2 検定でも 1%水準で有意差が認められた ($p=0.000$)。つまり、農作業をしている人は農作業をしていない人よりもバランスの良い食生活をしているといえる。



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。

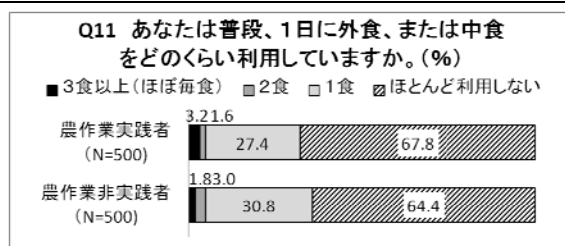


	0 杯	1 杯	2 杯	3 杯	4 杯	5 杯	6 ~ 7 杯	8 杯 以上	平均	標準 偏差
農作業実践者 (N=500)	2.4%	30.8%	41.2%	21.4%	2.8%	1.4%	0.0%	0.0%	1.96	0.95
農作業非実践者 (N=500)	2.6%	42.6%	38.8%	14.6%	0.8%	0.4%	0.0%	0.2%	1.71	0.85

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

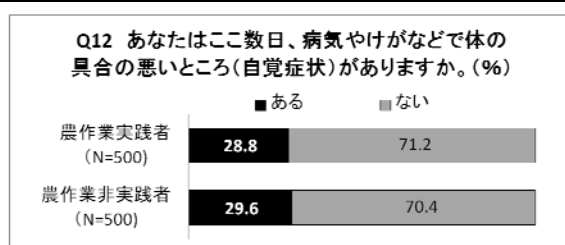
①ここ数日の体の不具合

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が見られず、 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	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

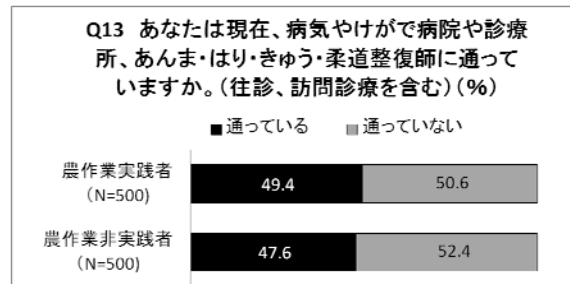
Q13 あなたは現在、病気やけがで病院や診療所（医院、歯科医院）、あんま・はり・きゅう・柔道整復師（施術所）に通っていますか。（往診、訪問診療を含む）（SA）

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%	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%	3.4%	3.0%	2.4%	2.6%	2.0%	2.4%	2.6%	1.2%

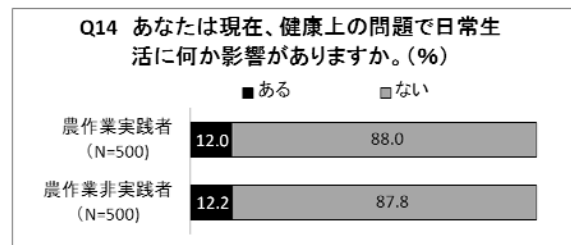
	胃・十二指腸の病気	アレルギー性鼻炎	甲状腺の病気	骨粗しょう症	こわい病やその他のこ	喘息	耳の病気	脳卒中（脳出血、脳塞等）	悪性新生物（がん）	（その他の神経痛・神経麻痺の病気）	その他の循環器系の病気	その他の呼吸器系の病気	肝臓・胆のうの病気	腎臓の病気
全体	19	18	14	13	12	12	11	11	11	9	9	9	9	9
農作業実践者 (N=500)	11	12	10	7	4	8	8	5	5	3	6	5	7	2
	2.2%	2.4%	2.0%	1.4%	0.8%	1.6%	1.6%	1.0%	1.0%	0.6%	1.2%	1.0%	1.4%	0.4%
農作業非実践者 (N=500)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

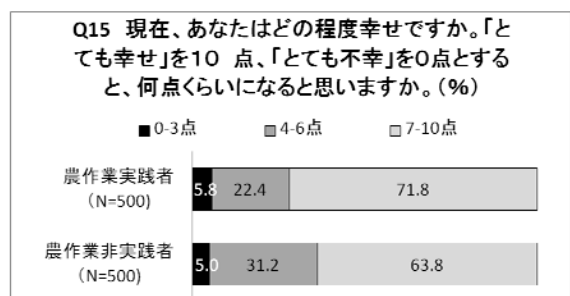


4. こころの健康について

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($p=0.086$)。

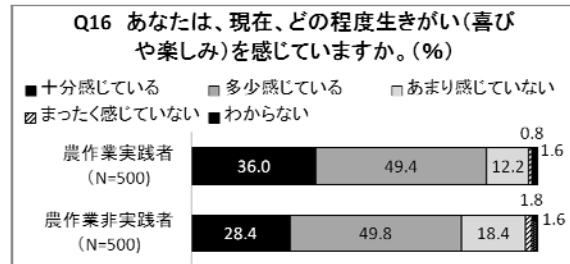


	0 点	1 点	2 点	3 点	4 点	5 点	6 点	7 点	8 点	9 点	1 0 点	平均	標準 偏差
農作業実践者 (N=500)	5	3	5	16	12	52	48	109	154	63	33	7.10	1.90
	1.0%	0.6%	1.0%	3.2%	2.4%	10.4%	9.6%	21.8%	30.8%	12.6%	6.6%		
農作業非実践者 (N=500)	6	0	7	12	17	84	55	92	148	48	31	6.88	1.91
	1.2%	0.0%	1.4%	2.4%	3.4%	16.8%	11.0%	18.4%	29.6%	9.6%	6.2%		

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、当てはまるものをお選び下さい。

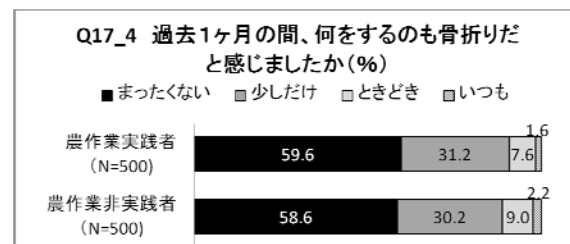
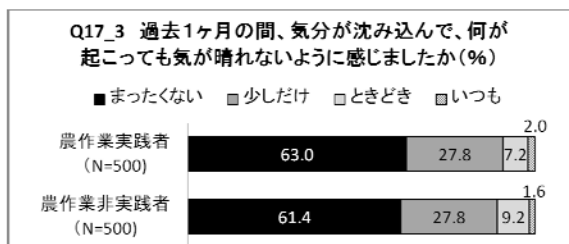
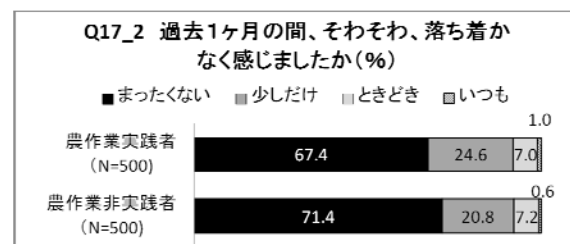
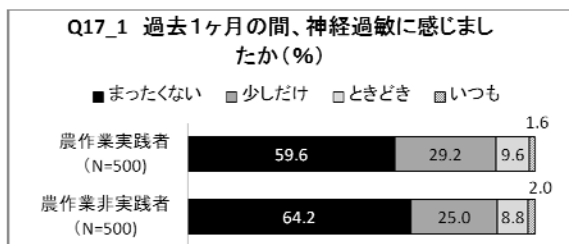
／神経過敏に感じましたか（SA）

／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	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

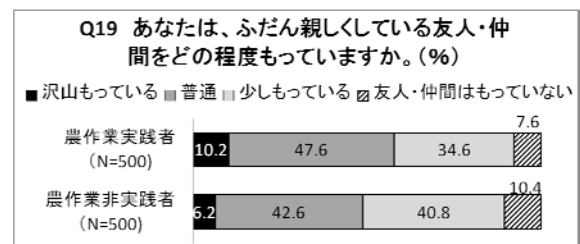
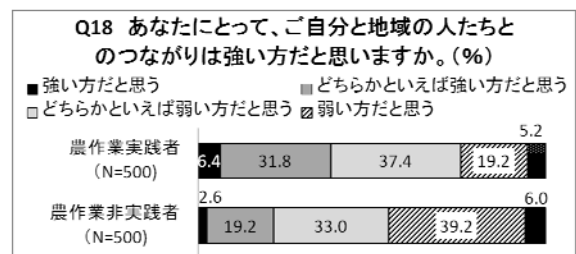
④近所づきあい・友人の多さ（ソーシャルキャピタル）

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。



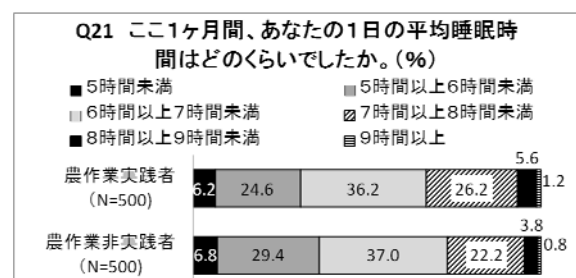
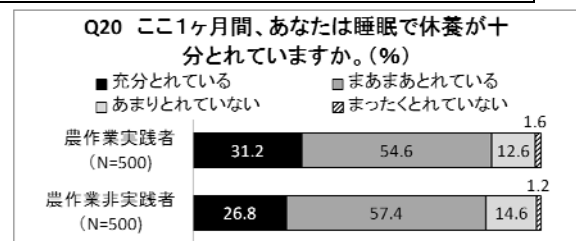
⑤睡眠による休養・平均睡眠時間

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%、



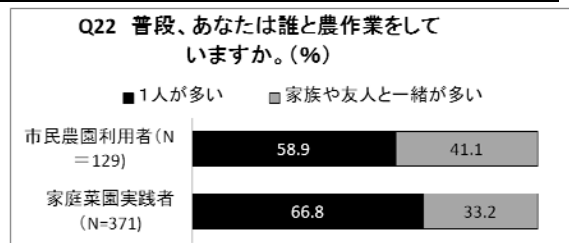
非実践者は 36.2%と、農作業実践者の方が睡眠時間が多い傾向が見られた。しかし、 χ^2 検定の 5%水準での有意差は認められなかった ($p=0.297$)。また、「5 時間未満」を 4.5 時間、「5 時間以上 6 時間未満」を 5.5 時間、「6 時間以上 7 時間未満」を 6.5 時間、「7 時間以上 8 時間未満」を 7.5 時間、「8 時間以上 9 時間未満」を 8.5 時間、「9 時間以上」を 9.5 時間として計算したが、農作業実践者の平均睡眠時間は 6.5 時間、非実践者は 6.4 時間であり、 t 検定の 5%水準での有意差も認められなかった。よって、農作業実践者と非実践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

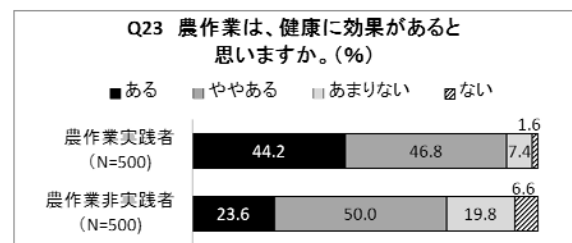
農作業を 1 人でしている割合は 6~7 割であるが、家庭菜園実践者の方がその割合が高かった。



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)

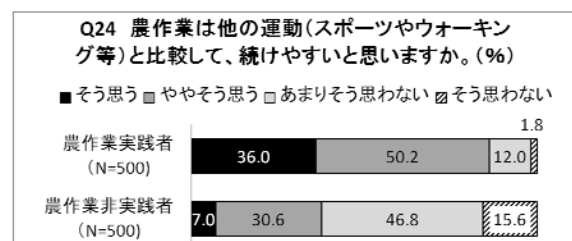
農作業が健康に効果があるか聞いたところ、農作業実践者は 9 割以上が「ある」「ややある」と回答したのに対し、非実践者は 7 割程度であった。 χ^2 検定の 1%水準での有意差もあり ($p=0.000$)、農作業実践者の方が農作業の健康効果を高く評価していることが示された。



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。



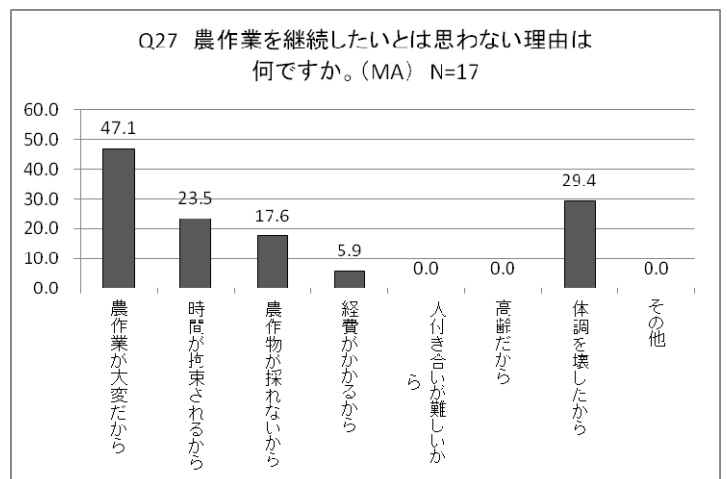
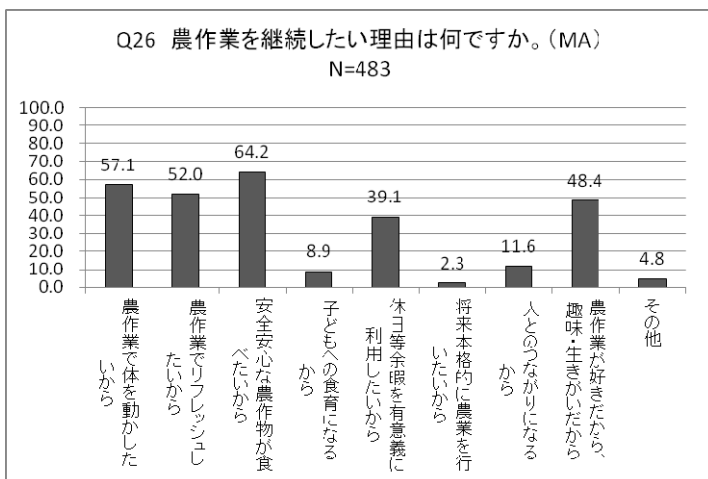
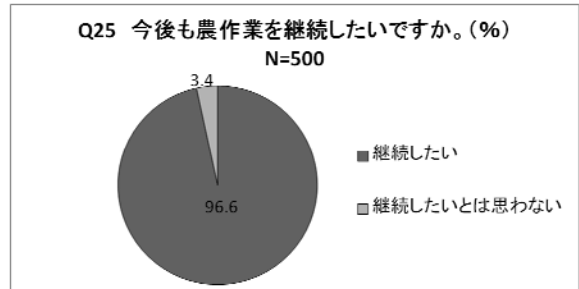
④農作業の継続意向とその理由（農作業実践者）

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。

