

令和5年度Sport in Life 推進プロジェクト  
スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業

地域のイベント資源を活用した従業員のスポーツ習慣定着  
-スポーツの新たな価値を創出するエビデンスの確立-

令和6年2月22日

公益財団法人 枚方市スポーツ協会



令和5年度Sport in Life 推進プロジェクト  
 スポーツ人口拡大に向けた取組モデル創出事業  
 【事業報告①:事業の全体概要】

代表団体名:公益財団法人 枚方市スポーツ協会

事業タイトル:地域のイベント資源を活用した従業員のスポーツ習慣定着  
 -スポーツの新たな価値を創出するエビデンスの確立-



構成団体	関西医科大学 医学部 健康科学教室
事業のターゲット	②働く世代・子育て世代
実施フィールド(地域)	大阪府枚方市

事業ターゲット

■本事業のターゲット像

大阪府枚方市(以下、「枚方市」という)は、大規模法人の工場が多い地域である。この地域特性を活かし、本事業のターゲットは、枚方市内に拠点を置く、京セラドキュメントソリューションズ(株)枚方工場、日本精線(株)枚方工場、日本ペイント・オートモーティブコーティングス(株)、ホソカワミクロン(株)(敬称略・五十音順)の従業員約700名とした。

■ターゲットのスポーツ実施を促すためのポイント

働く世代のスポーツ実施率は、他世代と比べ低く課題となっている。働く人の生活の中にスポーツを定着させるためには、1日の1/3程度の時間を過ごす職場でスポーツを実施する機会の提供やきっかけをつくることと有効だと考えた。

【企業側の視点】

経営者にとって、従業員にスポーツ習慣を獲得させるための取り組みに投資するためには、**自社の経営に好影響を与えるエビデンスが必要**。

【従業員の視点】

働く世代にとって「1年前と比べて運動・スポーツを実施する頻度が減った、またはこれ以上増やせない(増やさない)」理由として、第1位「**仕事や家事が忙しいから**」が52.9%。全体を対象に「スポーツ・運動を初めて実施した(または再開した)」きっかけとして、「なんとなく」に続く第2位は「**友人・知人・同僚に誘われた**」(全体平均16.9%)となっている。こういった結果から、**職場においてスポーツを実施する機会の提供や職場内で誘い合って参加できるイベント機会の提供**が、生活の中にスポーツを取り入れるきっかけになると考えた。

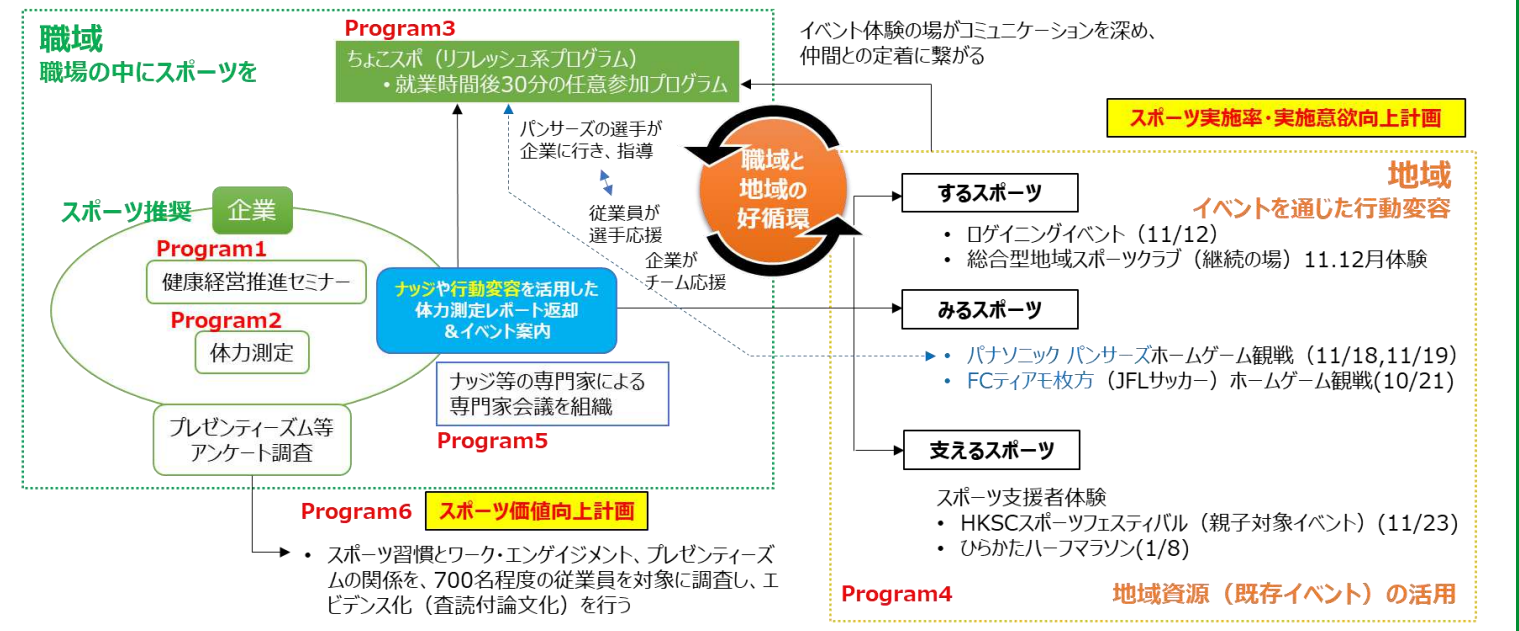
事業内容(要約)

- ① 大阪府枚方市内の企業4社の従業員を対象に実施
- ② 職域(健康経営)と地域(既存イベント)が連携し、従業員のスポーツ実施率・実施意欲を高めるモデル
- ③ 職域で管理監督者セミナー、体力測定、30分の短時間プログラム「ちょこスポ」を実施し、機会を提供
- ④ 地域で行われる「する」「みる」「支える」スポーツイベントの情報を提供し、参加を促す
- ⑤ 介入前後の評価および従業員のスポーツ習慣で労働生産性や働きがい等について検証し論文化する

事業の背景

- ・ 少子高齢化で企業は人材の確保が課題。投資家からは人的資本経営の取り組みが求められ、大規模法人では約30%が「健康経営」に取り組んでいる
- ・ 日本の労働生産性は他の先進国と比べて非常に低く、今後企業対応の活性化が予想される
- ・ 実施種目はウォーキングが第1位。気軽にでき、低強度のスポーツなら始められる可能性がある
- ・ Z世代と呼ばれる層では、6割が「推し活」に対してなんらかの関心を示しているといわれている

本事業の狙い・実施概要



事業実施内容

Program1【企業における風土づくり(管理監督者対象セミナー)】

協力企業	参加者数	管理監督者参加率	講師
A社	28名	97.1%	NPO法人 健康経営研究会 理事長 岡田 邦夫氏  《テーマ》 これからの企業の健康づくり -健康、体力が支える企業経営-
B社	48名	92.3%	
C社	23名	50.0%	
D社	67名	63.2%	



Program2【健康・スポーツ実施意欲を高める体力測定(任意参加)】

協力企業	参加者数	参加率	測定概要
A社	244名	96.8%	《測定項目》体組成、握力、イス立ち上がり動作
B社	自社で実施済み		
C社	99名	32.9%	《動機づけ》各能力の評価、得点化、社内世代別ランキング等を表示したレポートを個人に発行
D社	236名	70.7%	



Program3【就業後にちょこっと運動できる「ちょこスポ」(任意参加)】

- 《実施種目》
- ① リラックスヨガ
  - ② 肩こりすっきりストレッチ
  - ③ パンサーズストレッチ
  - ④ 骨盤調整ヨガ
  - ⑤ 腰痛改善ストレッチ
  - ⑥ アロマヨガ

協力企業	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	参加率
A社	実施辞退						
B社	6名	5名	9名	5名	6名	5名	6.7%
C社	7名	9名	30名	5名	6名	7名	21.3%
D社	40名	19名	23名	8名	24名	15名	38.6%



\* 参加率は、延べ参加者数/全従業員数で算出

事業実施内容

Program4【イベントを通じたスポーツ体験機会の創出(任意参加)】

	地域スポーツイベント参加	A社	B社	C社	D社	合計
する	企業交流ロゲイニング大会	実施 辞退	3名	2名	17名	113名
	総合型クラブ2ヶ月体験メンバー		0名	0名	1名	
みる	パンサーズホームゲーム観戦		40名	24名	24名	
	FCティアモホームゲーム観戦		0名	0名	0名	
支える	HKSCフェスイベントボランティア		0名	0名	2名	
	ひらかたハーフマラソンボランティア		0名	0名	0名	
全従業員数から算出した参加率		8.0%	8.6%	13.2%	9.6%	



1	謎解き	2023/11/12 10:29	484 pt	1:55:22	日本橋線(株)
2	あつとまと	2023/11/12 10:29	417 pt	1:56:23	ホリカワミクロン(株)
3	おかぼんかん	2023/11/12 10:30	301 pt	1:58:17	ホリカワミクロン(株)
4	もともと	2023/11/12 10:30	281 pt	1:53:26	日本パイント・オートモーティブコーティングス(株)
5	ACMファイターズ	2023/11/12 10:30	217 pt	1:57:03	ホリカワミクロン(株)
6	悠閑一家	2023/11/12 11:05	144 pt	1:21:22	ホリカワミクロン(株)

Program5【職域と地域をシームレス化するナッジ等を検討する専門家会議】

《1回目》2023年9月19日 関西医科大学  
 内容:(1)参加を促すチラシデザイン等 (2)企業ができるスポーツ環境づくり  
 《2回目》2024年2月9日 関西医科大学  
 内容:(1)取得データの評価 (2)本結果から次年度の改善の可能性・取り組み

氏名(名前順)	所属	強み(専門分野)
木村 穰	関西医科大学附属病院 健康科学科 診療科長 理事長特命教授(医師)	医学、行動変容他
黒瀬 聖司	関西医科大学 医学部 講師	生活習慣病、スポーツ推進、 データ分析他
都竹 茂樹	大阪大学 スチューデント・ライフサイクルサポ ートセンター 教授(産業医)	行動経済学、ナッジ、産業保 健他
横山 誠	大阪国際大学経営学部経営学科 教授 地域協働センター副所長	スポーツビジネス他

Program6【スポーツの価値を高めるエビデンスの確立】

協力企業	介入前 回答者数	介入後 回答者数	回答方法	実施方法
A社	実施辞退			アンケート形式で実施
B社	531名	519名	紙ベース回答	
C社	17名	15名	オンライン回答	
D社	99名	81名	オンライン回答	
合計	647名	615名		

《最大有効回答数》

介入前後比較(前後とも評価可能なデータのある方)	563名
スポーツ習慣と労働生産性・働きがいの評価(介入後調査)	615名

広報展開(募集・事業周知)

全対象者に配布したチラシ

社内「ちょこスポ」体験  
 全て無料 定員30名 本社12F大会議室  
 お申し込みは、ホリカワエロン株式会社 労働課 担当 / 原

<b>リラックスヨガ</b> 10/30 17:15- 中級レベルのヨガを体験いただけます	<b>肩こりすっきりストレッチ</b> 10/19 17:15- 肩こりを解消し、リラックス効果があります
<b>パンサーズストレッチ</b> 11/7 17:15- 選手が実践しているストレッチを体験いただけます	<b>骨盤調整ヨガ</b> 11/20 17:15- 骨盤の歪みを調整し、姿勢を改善することができます
<b>腰痛改善ストレッチ</b> 12/15 17:15- 腰痛を改善するためのストレッチを体験いただけます	<b>アロマヨガ</b> 12/21 17:15- アロマの香りでリラックスしながら、心身の健康を促進することができます

枚方市内のスポーツイベントに

企業交流ロゲイニング大会  
 (本事業対象者専用イベント)  
 11/12 10:00-13:00  
 阿蘇中央公園 (先着50名)

参加する

ひらかたキングフィッシャーズ  
 スポーツクラブ11月-12月体験メンバー  
 11月-12月の毎日  
 パナソニックSC (先着50名)

観戦する

FCティアモ枚方 (女子サッカーチーム)  
 ホームゲーム  
 1名につき4枚まで  
 10/21 13:00-  
 たまから陸上競技場 (雨天決行・観戦席あり) (先着50名)

ボランティアの体験する

HKSCスポーツフェスティバル  
 運営ボランティア  
 11/23 9:00-16:00  
 枚方市立総合スポーツセンター (先着10名)

ひらかたハーフマラソン  
 運営ボランティア  
 2024年1/8 7:00-14:00  
 淀川河川公園枚方地区 (先着10名)

ひらかた街ぶら  
 ロゲイニング  
 企業交流

2023.11.12 SUN  
 9:00~受付開始 10:00開会式  
 競技時間10:30~12:30

about...  
 ロゲイニングってなに?

街ぶらロゲイニングのルール

- スタート前
- 作戦タイム
- スタート
- ゴールまで
- フィニッシュ!

パナソニックパンサーズのSNSで紹介

パナソニック パンサーズ公式 @v\_panthers · 11月7日  
 【パンサーズ情報】  
 本日は #兒玉康成 選手、#小宮雄一郎 選手が枚方市にあるホソカワミクロン株式会社へお伺いしてストレッチプログラムを実施しました ✨  
 皆様ご参加いただきありがとうございます 🙌  
 #パナソニックパンサーズ  
 #PanasonicPANTHERS

パナソニック パンサーズ公式 @v\_panthers · 11月8日  
 【パンサーズ情報】  
 本日は #兒玉康成 選手、#清水邦広 選手が枚方市にある日本ペイント・オートモーティブコーティングスへお伺いしてストレッチプログラムを実施しました ✨  
 皆様ご参加いただきありがとうございます 🙌  
 #パナソニックパンサーズ  
 #PanasonicPANTHERS

パナソニック パンサーズ公式 @v\_panthers · 11月9日  
 【パンサーズ情報】  
 本日は #中村駿介 選手、#垂水優希 選手、#伊藤友健 選手が枚方市にある日本橋梁株式会社へお伺いしてストレッチプログラムを実施しました ✨  
 皆様ご参加いただきありがとうございます 🙌  
 #パナソニックパンサーズ  
 #PanasonicPANTHERS

## 効果検証の方法と結果

### 【スポーツ実施者の増加効果】

- ターゲットの週1回以上のスポーツ実施率  
 現状値(介入前調査)から5%向上を目指します  
 (結果)



項目	介入前	介入後	変化
週1回以上	54.2%	53.7%	-0.5%
週3回以上	30.9%	29.8%	-1.1%

- 事業でスポーツ実施意欲が高まったという回答者割合。全体の30%を目指します  
 (結果)「高まった」「少し高まった」の割合が全体の26.0%
- 地域スポーツイベントへの参加者数延べ300名を目指します  
 (結果)113名
- 職域内スポーツプログラム(ちょいスポ)参加率がターゲットの5%を目指します  
 (結果)全従業員のB社6.7%、C社21.3%、D社38.6%が参加(延べ参加者数で算出)
- スポーツ習慣と労働生産性、働きがいの関係を明らかにして結果を論文化します  
 (結果)取得したデータを論文化し、エビデンスとして活用する予定

### 【介入前後アンケート調査による主な分析結果】(根拠データの表は次ページ以降)

- 今回の介入プログラムでは、様々な指標に変化はなかった(表1~6)
- スポーツ習慣ありの人はない人と比較し、絶対的プレゼンティズム、活力、熱意、没頭、スコア、会社信頼度、自己健康観が有意に高い(表7)
- 「ちょいスポ」に参加した人はスポーツ意欲が高まった、少し高まった人が有意に多く、変化なしが少ない(表8)
- 「地域スポーツイベント」に参加した人は、スポーツ意欲が高まったが有意に多く、変化なしが少ない(表8)
- スポーツ習慣のない人が「ちょいスポ」に19名、「地域スポーツイベント」に4名参加した(表9~10)
- スポーツ習慣ありは、男性40-59歳で全体的に好影響を与え、女性は年代別で異なる(表11)

## 結果に基づく要因の分析(仮説検証)

### 【企業内で行ったプログラム検証】

#### Program1(管理監督者セミナー)

テーマを健康経営としたこと、講師を健康経営の第一人者である岡田邦夫氏を起用したことで、高い参加率だった。管理監督者に従業員の健康の必要性和スポーツの効果伝えることができた。

#### Program2(体力測定)

就業時間中に行うことで任意参加ではあるが多くの参加を得ることができた。

#### Program3(就業後の短時間運動プログラム「ちょいスポ」)

パナソニック パンサーズのプログラムが一番参加者が多かった。認知されているプログラムは集客に効果がある可能性がある。すべてのプログラムをリラックス系に設定した。

#### Program4(地域スポーツイベントへの活用)

イベントであれば企業内や家族で誘い合って参加しやすいと考えたが参加者は少なかった。参加した人はスポーツ実施意欲が「高まった」が有意に多く、「変化なし」が有意に少ない。

#### Program5(専門家会議)

効果的な集客方法、プログラム、データの分析方法など知見を得ることができた。様々な分野の専門家からのアドバイスで事業の価値を高めることができた。

### 【健康経営とスポーツの推進】

大規模法人4社に協力いただくことができた。スポーツプログラムの実施だけでは協力は限定的だった可能性がある。「健康経営」を切り口にしたことで企業の協力を得ることができたと考えている。

### 【本事業の評価と考察】

- ① スポーツ習慣のある人の方が、労働生産性や働きがい等が高かった。心身の健康に関するスポーツの様々な効果が先行研究で示されている。自己健康観も高いことから心身の健康が働き方にも好影響を与えている可能性が考えられる。
- ② 職域でのプログラム参加率は企業によりバラツキがあった。組織風土や健康経営に対する取り組み状況の差があると考えている。地域スポーツイベントへの参加について、D社には体力測定時に、一人ひとりに口頭で説明し、チラシを手渡した。他社はチラシ配布のみ行った。その結果、他社の参加率は8%程度であったがD社は13.2%であった。参加者が限定的な要因として従業員に情報が届いていない(興味を持って見ていない)ことが考えられる。
- ③ 職域の「ちょいスポ」や「地域スポーツイベント」に参加した人はスポーツ実施意欲が高まった。本介入ではリラックス系のプログラムを提供したことから仕事後にリラックス効果を感じ、スポーツの効果を実感した可能性がある。

効果検証の方法と結果(根拠データ)

介入前後比較(前後とも評価可能なデータのある方)	563名
--------------------------	------

すべての項目で介入前後に変化はみられなかった

介入前後の変化(全体)

表1. ワーク・エンゲイジメントの変化

項目	介入前	介入後	p値
<b>全体(n=563)</b>			
活力	2.61±1.0	2.61±1.0	0.65
熱意	2.97±1.0	2.97±0.9	0.72
没頭	2.76±0.9	2.82±1.0	0.07
スコア	2.78±0.9	2.8±0.9	0.66
<b>スポーツ習慣あり(n=337)</b>			
活力	2.7±1.0	2.68±1.0	0.32
熱意	3.04±1.0	3.07±1.0	0.31
没頭	2.82±1.0	2.89±1.0	0.12
スコア	2.85±1.0	2.88±0.9	0.54
<b>スポーツ習慣なし(n=220)</b>			
活力	2.48±0.9	2.49±0.9	0.77
熱意	2.86±0.9	2.83±0.9	0.53
没頭	2.67±0.8	2.71±0.9	0.43
スコア	2.67±0.8	2.67±0.8	0.92

表2. プレゼンティーズムの変化

項目	介入前	介入後	p値
<b>全体(n=563)</b>			
絶対的	61.14±17.4	60.25±17.9	0.43
相対的	1.00±0.4	0.99±0.3	0.90
<b>スポーツ習慣あり(n=337)</b>			
絶対的	61.60±18.1	61.36±18	0.43
相対的	0.99±0.4	1.00±0.3	0.90
<b>スポーツ習慣なし(n=220)</b>			
絶対的	60.32±16.5	58.91±17.7	0.26
相対的	1.02±0.3	0.99±0.3	0.45

ワークエンゲイジメント

ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度9項目版で評価。各6点満点。働きがいの指標。

プレゼンティーズム

WHO-HPQ日本語版で評価。絶対的は100%、総体的は2.0が満点。労働生産性の指標。

働きやすさ

各項目を10段階で示し、任意の数字を選択。働きやすさの指標。

表3. 働きやすさの変化

項目	介入前	介入後	p値
<b>全体(n=563)</b>			
会社は従業員の健康に配慮している	5.89±2.1	5.99±2.1	0.31
社内コミュニケーション満足度	5.81±2.1	5.77±2.1	0.48
会社信頼度	5.88±2.2	5.95±2.1	0.63
自己健康観	5.80±2.0	5.80±2.0	0.96
<b>スポーツ習慣あり(n=337)</b>			
会社は従業員の健康に配慮している	6.13±2.1	6.17±2.1	0.71
社内コミュニケーション満足度	6.04±2.1	5.94±2.1	0.40
会社信頼度	6.09±2.1	6.11±2.1	0.94
自己健康観	6.12±1.9	6.14±2.0	0.59
<b>スポーツ習慣なし(n=220)</b>			
会社は従業員の健康に配慮している	5.60±2.0	5.73±2.0	0.38
社内コミュニケーション満足度	5.52±2.0	5.51±2.1	0.77
会社信頼度	5.62±2.2	5.71±2.1	0.74
自己健康観	5.40±1.8	5.30±1.9	0.37

効果検証の方法と結果(根拠データ)

介入前後の変化(社内・地域スポーツイベント参加有無別)

すべての項目で介入前後に変化はみられなかった

表4. ワーク・エンゲイジメントの変化

項目	介入前	介入後	p値
<b>社内・地域スポーツイベント参加あり(n=437)</b>			
活力	2.65±1.0	2.65±1.0	0.77
熱意	3.00±0.9	3.01±0.9	0.67
没頭	2.80±0.9	2.84±0.9	0.29
スコア	2.82±0.9	2.83±0.9	0.80
<b>社内・地域スポーツイベント参加なし(n=126)</b>			
活力	2.49±1.0	2.48±1.0	0.67
熱意	2.85±1.0	2.84±1.0	0.98
没頭	2.62±1.0	2.74±1.0	0.06
スコア	2.65±0.9	2.70±1.0	0.56

表5. プレゼンティーズムの変化

項目	介入前	介入後	p値
<b>社内・地域スポーツイベント参加あり(n=437)</b>			
絶対的	62.31±16.5	61.14±17.1	0.22
相対的	1.02±0.4	1.02±0.3	0.95
<b>社内・地域スポーツイベント参加なし(n=126)</b>			
絶対的	57.06±19.8	57.14±20.4	0.56
相対的	0.92±0.3	0.92±0.4	0.77

表6. 働きやすさの変化

項目	介入前	介入後	p値
<b>社内・地域スポーツイベント参加あり(n=437)</b>			
会社は従業員の健康に配慮している	5.94±2.1	6.08±2.0	0.22
社内コミュニケーション満足度	5.86±2.1	5.83±2.1	0.65
会社信頼度	5.97±2.1	6.05±2.1	0.78
自己健康観	5.84±2.0	5.87±2.0	0.85
<b>社内・地域スポーツイベント参加なし(n=126)</b>			
会社は従業員の健康に配慮している	5.74±2.3	5.68±2.3	0.87
社内コミュニケーション満足度	5.64±2.2	5.54±2.1	0.54
会社信頼度	5.56±2.4	5.59±2.4	0.62
自己健康観	5.67±2.0	5.56±2.1	0.80





効果検証の方法と結果(根拠データ)

スポーツ習慣の有無による比較

スポーツ習慣と労働生産性・働きがいの評価(介入後調査)	615名
-----------------------------	------

表7. スポーツ習慣の有無と仕事への影響

p<.05\* p<.01\*\* p<.001\*\*\*

		習慣あり (n=375)	習慣なし (n=234)	p値
プレゼンティーズム (労働生産性)	絶対的	61.25±17.9	58.97±17.5	0.05*
	相対的	1.00±0.3	0.98±0.3	0.52
ワーク・ エンゲイジメント (働きがい)	活力	2.73±1.0	2.44±1.0	<0.01***
	熱意	3.11±1.0	2.82±0.9	<0.01***
	没頭	2.89±0.9	2.7±1.0	0.01**
	スコア	2.91±0.9	2.65±0.9	<0.01***
働きやすさ	会社は従業員の健康に配慮している	6.06±2.1	5.82±2.0	0.13
	社内コミュニケーション満足度	5.93±2.1	5.66±2.1	0.10
	会社信頼度	6.12±2.1	5.71±2.2	0.01**
	自己健康観	6.18±2.0	5.24±2.0	<0.01***

表9. スポーツ習慣と「ちょこスポ」参加有無

	参加	非参加
スポーツ習慣あり	50名(8.2%)	325名(53.4%)
スポーツ習慣なし	19名(3.1%)	215名(35.3%)

表8. プログラム参加有無とスポーツ実施意欲の変化

		高まった	少し高まった	変化なし	低下した	p値
管理監督者 セミナー	参加なし	6.0%	27.7%	64.8%	1.6%	0.12
	参加あり	12.7%	31.0%	56.3%	0.0%	
体力測定	参加なし	6.9%	34.5%	58.6%	0.0%	0.81
	参加あり	7.1%	27.8%	63.8%	1.4%	
ちょこスポ	参加なし	5.6%	24.9%	68.2%	1.3%	<0.01
	参加あり	15.6%*	48.4%*	34.4%*	1.6%	
地域スポーツ イベント	参加なし	6.2%	27.5%	65.0%	1.4%	<0.01
	参加あり	29.4%*	47.1%	23.5%*	0.0%	

表10. スポーツ習慣と「地域スポーツイベント」参加有無

	参加	非参加
スポーツ習慣あり	13名(2.1%)	362名(59.4%)
スポーツ習慣なし	4名(0.7%)	230名(37.8%)

効果検証の方法と結果(根拠データ) 性別、世代別による比較

表11. スポーツ習慣の有無と仕事への影響(性別、世代別)

p<.05\* p<.01\*\* p<.001\*\*\*

性別	世代	スポーツ習慣	絶対的プレゼン ティーズム	相対的プレゼン ティーズム	活力	熱意	没頭	スコア	会社は従業員の健康に配慮しているか	社内コミュニケーション満足度	会社信頼度	自己健康観
男性	40歳未満	あり(n=110)	58.55±18.2	0.92±0.3	2.49±1.0	2.92±1.0	2.78±1.0	2.73±0.9	6.15±2.1	6.20±1.9	6.18±2.1	6.41±2.0
		なし(n=48)	58.13±19.4	0.94±0.3	2.44±0.9	2.76±0.9	2.62±0.9	2.61±0.8	5.33±1.5	5.63±2.0	5.52±1.8	5.65±1.7
		p値	0.16	0.03*	0.85	0.70	0.66	0.71	0.01**	0.22	0.06	0.08
男性	40-59歳	あり(n=152)	63.55±17.2	1.02±0.3	2.84±1.0	3.18±1.0	2.99±1.0	3.01±0.9	6.14±2.1	5.89±2.0	6.30±2.2	6.11±2.0
		なし(n=119)	58.32±17.2	0.99±0.3	2.53±0.9	2.82±0.8	2.69±0.8	2.68±0.8	5.57±2.0	5.42±2.0	5.71±2.1	5.15±1.9
		p値	0.03*	0.87	0.02*	0.01**	0.04*	0.01**	0.03*	0.06	0.01**	<0.01***
男性	60歳以上	あり(n=24)	60.83±16.7	1.07±0.4	3.00±1.0	3.38±0.9	3.28±1.0	3.22±0.9	6.46±2.0	6.13±2.1	6.50±1.6	5.92±1.8
		なし(n=10)	69.00±16.6	1.17±0.3	3.30±1.3	3.47±1.2	3.17±1.2	3.30±1.2	6.40±1.8	5.90±1.9	7.00±2.6	5.50±2.3
		p値	0.83	0.82	0.13	0.42	0.73	0.27	0.62	0.08	0.37	0.97
女性	40歳未満	あり(n=16)	58.13±12.2	1.05±0.4	2.08±0.7	2.58±0.9	2.35±0.8	2.34±0.8	6.13±1.7	5.63±2.1	5.25±2.1	5.25±1.9
		なし(n=10)	55.00±10.8	0.86±0.2	2.17±0.7	2.53±0.8	2.57±0.8	2.42±0.7	6.60±1.6	5.70±1.6	5.70±1.7	5.20±2.0
		p値	0.05*	0.11	0.49	0.69	0.87	0.64	0.61	0.49	0.75	0.25
女性	40-59歳	あり(n=26)	63.46±25.3	1.05±0.3	2.49±0.8	2.96±1.0	2.58±1.0	2.68±0.9	6.16±2.1	4.96±2.6	4.88±1.8	5.88±2.3
		なし(n=25)	59.60±20.3	1.02±0.4	2.15±0.9	2.75±0.8	2.72±1.0	2.53±0.8	6.48±2.8	5.44±3.1	5.60±2.8	5.20±2.1
		p値	0.10	0.58	0.02*	0.75	0.98	0.33	0.78	0.89	0.21	0.63
女性	60歳以上	あり(n=3)	70.00±0.0	0.88±0.1	2.89±0.5	3.33±0.5	3.33±0.3	3.33±0.2	8.33±0.6	8.33±0.6	8.67±0.6	8.00±0.0
		なし(n=5)	64.00±15.2	0.97±0.1	2.87±0.3	2.93±0.3	2.87±0.2	2.89±0.2	6.20±1.3	6.20±1.8	6.00±1.4	5.80±1.1
		p値	0.61	0.17	0.17	0.02*	0.07	0.02*	0.22	0.29	0.22	0.06