

〈2〉生活習慣と保健サービスに関する調査分析

健康増進課保健センター 主任 平石 恭子

1 はじめに

少子高齢化やライフスタイルの多様化，情報化社会の進展など，社会環境が大きく変化する中，宇都宮市（以下「本市」という）の第2次健康うつのみや21の中間評価では，「望ましい食生活や運動習慣の定着化」や「糖尿病の発症予防・重症化予防」などが課題として明らかになっている。また，本市の国民健康保険の入院外医療費でも「糖尿病」，「高血圧」，「慢性腎不全（透析あり）」の順に高く，生活習慣病の早期発見・発症予防が課題となっている。

このような中，青壮年期の健康づくり教室には参加者が集まりにくい傾向がある。一方で，保健センターで実施しているママパパ学級には年間約600組の20～40歳代の夫婦の参加があり，行政が直接アプローチできる貴重な機会となっている。今回この機会を活用して，アンケート調査を行い，市政研究センターの協力を得て分析を行ったので，その結果を報告する。

2 調査の概要

(1) 目的および調査項目

青壮年期の生活習慣の実態と保健サービスに関するニーズを調査することで，青壮年期への効果的なアプローチ方法について検討を行うことを目的とする。

(2) 実施時期 令和2年10月～12月

(3) 実施方法

保健センター教室参加時にアンケート配付

(4) 調査対象者

324名（ママパパ学級174名，ママパパ食育教室21名，歯科講座13名，子育てサロン116名）

(5) 調査項目

- ・基本属性（年代，性別）

	男性	女性	無回答	計
20代	27	56	2	85
30代	63	145	5	213
40代	13	11		24
無回答			2	2
計	103	212	9	324

- ・20歳頃からの体重変化
- ・健康への関心と実行している生活習慣
- ・健康情報の入手先
- ・健康知識の認知度
- ・健康づくり講座の参加希望
- ・保健センター事業の認知度，利用意向

3 調査結果

(1) 20歳頃からの体重変化

20歳頃と比較した体重増減について，男性では「ほとんど変わらない」，「5kg前後増加」，「10kg以上増加」がそれぞれ約3割とほぼ均等に分かれた。（図1）

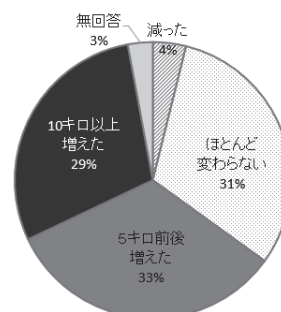


図1 20歳頃と比べた体重増減（男性）

筆者作成

女性では，「ほとんど変わらない（41%）」に対し，「5kg増加（32%）」，「10kg以上増加（9

%)」, 「減った (17%)」と, 男性に比べてほとんど変わらないが多く, 10kg以上増加は少なくなり, 減ったも一定数みられた。(図2)

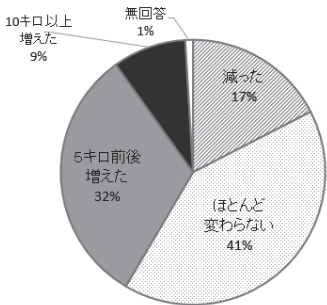


図2 20歳頃と比べた体重増減 (女性)

筆者作成

(2) 健康への関心

自分の健康に関して興味関心があるものは, 男女とも「食事・栄養バランス」が最も関心が高いが, 女性では9割の人が関心を示しているのに対し, 男性では7割と女性の方が関心は高い。次いで「十分な睡眠」が約7割, 「運動・スポーツ」が約6割となっている。「日常生活で身体を動かす (以下「身体活動」という)」については5割前後ではあるが, 男性よりも女性の方が関心が高い (表1)。

表1 健康に関して興味関心がある割合

	男性 (n=103)		女性 (n=212)	
食事・栄養バランス	78%	(80)	95%	(201)
十分な睡眠	71%	(73)	76%	(162)
規則正しい生活	50%	(52)	67%	(141)
運動・スポーツ	66%	(68)	67%	(143)
日常生活で身体を動かす	46%	(47)	62%	(131)
酒タバコ	34%	(35)	29%	(62)
歯みがき	50%	(51)	76%	(161)
体重測定	45%	(46)	68%	(144)

筆者作成

また, 関心があると答えたもののうち, 実際に取り組んでいるものは, 男性では「運動・スポーツ」, 女性では「歯みがき」が最も割合が高く, 次いで男女とも「食事・栄養バランス」が続いている。女性では「運動・スポーツ」, 「身体活動」は実行しにくくなっている (表2)。

表2 関心があるもののうち, 実際取り組んでいる割合

男性		女性	
1位	運動・スポーツ 54%	歯みがき	61%
2位	食事・栄養バランス 45%	食事・栄養バランス	60%
3位	規則正しい生活 44%	体重測定	56%
4位	歯みがき 43%	酒タバコ	55%
5位	酒タバコ 43%	十分な睡眠	52%
6位	日常生活で身体を動かす 43%	規則正しい生活	48%
7位	十分な睡眠 37%	身体活動	38%
8位	体重測定 30%	運動・スポーツ	22%

筆者作成

(3) 健康づくり講座の参加希望

健康に関する講座に参加する場合, 講座の所要時間の希望は, 「30~60分 (50%)」, 「60~90分 (26%)」の順に多い。受講回数については, 「1回 (61%)」の希望が多く, 複数回を希望する場合の初回から最終回までの受講期間は「1か月 (50%)」が多い。参加形態については, 妊娠中は「夫婦で (86%)」, 出産後は「子どもと一緒に (71%)」の希望が多く, それぞれのライフステージに応じて家族単位での参加希望が多い。

また, 内容の希望については, 男性は「筋力トレーニング (51%)」, 「ストレッチ (51%)」, 「有酸素運動 (41%)」と運動に関する講座を希望する人が半数程度, 女性では, 運動のなかでも特に「ストレッチ (60%)」の割合が高く, 次いで「有酸素運動 (37%)」, 「調理実習 (25%)」の順に割合が高かった。測定系では男性は「体組成測定 (19%)」, 女性は「血管年齢 (20%)」の関心が高く, それぞれ1割から2割程度の参加希望があった。

(4) 健康情報

健康に関する情報の入手先は「インターネット (男性75%, 女性81%)」が最も多く8割を占め, 次に「TV (男性34%, 女性44%)」が続いている。全体的に女性の方が健康に関する情報を入手している割合が高い。男女が逆転しているのは「家族から」で, 女性 (30%) よりも, 男性

(39%) の割合が高い。

健康の知識に関する理解度では、「BMI」について「よく知っている」が4割、「基礎代謝量」について「よく知っている」は3割であり、「意味も少し知っている」と合わせれば8～9割と割合は高くなるが、「名前は聞いたことがある」も1～2割いることがわかった。

(5) 保健センター事業の認知度

保健センター事業の認知度では「健康に関する情報」が得られるとの認識が最も高く、「利用したことがある」、「知っていた」を合わせて55%であった。

次に認知度が高かったのは、「健康相談」や「栄養相談」であったが、いずれも約5割程度にとどまっており、約4割が知らなかったと回答している(図3)。

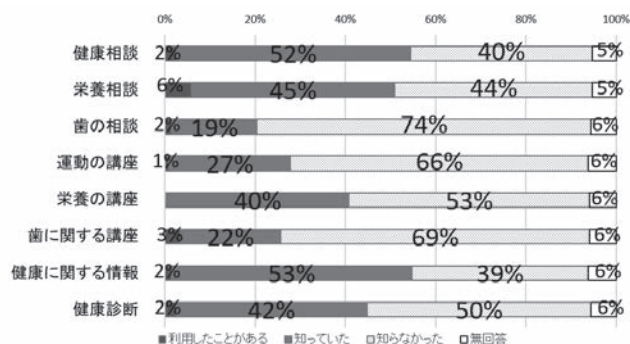


図3 保健センター事業の認知度

筆者作成

4 考察

(1) 20歳からの体重変化

20歳からの体重増減については、特定健診の問診項目に設定されているため、本市国民健康保険データベース(KDB)から40歳代の健診データを抽出し比較を行った。本調査では40歳代のデータ数が少なかったため、その後の経過として比較したい。「20歳から10kg以上の体重増加」については、特定健診を受診した40歳代の男性51.2%、女性29.9%が該当すると回答し(図4)、本調査結果の40歳代男性(46%)と類似した結果を示し

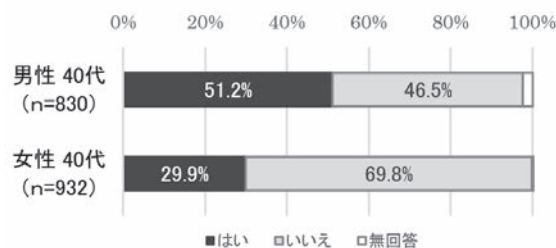


図4 20歳からの10kg以上の体重増加

KDB から筆者作成

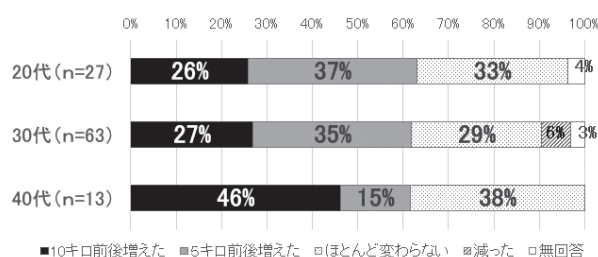


図5 20歳頃と比べた体重増減(男性・年代別)

筆者作成

ている。あらためて年代の経過をみると男性の20～30歳代ですでに3割弱が20歳からの10kg以上の体重増加に該当し、40歳代では男性5割弱に達する(図5)体重増加と肥満は若干異なるが、厚生労働省(2020)および栃木県(2018)の調査によると、全国的に肥満者は男性において5年前よりも増加傾向にあり、30歳代から急増し、40歳代には4割に達しており、栃木県は全国平均よりも肥満者が多い。

体重変化について、畑中ほか(2012)は、20歳代のBMI区分が高くなるほど、40歳代の糖尿病・高血圧の有病率が高く、さらに20歳代のBMIが標準であっても、その後に10kg以上の体重増加があると糖尿病・高血圧のリスクが増加したと報告している。このことから、体重増加は生活習慣病と密接に関係しており、体重は日々の生活の積み重ねであることから、体重増加がはじまる20～30歳代からアプローチを開始することで、本市の健康課題の1つである糖尿病発症予防にも寄与できるものと考えられる。

(2) 健康への関心と運動習慣

健康への関心と実際の生活習慣に関しては、「運動・スポーツ」で男女とも6割程度の人があるが、そのうち実行しているのは男性で5割、女性で2割と実施が難しい。女性の場合、妊娠・出産前後では、家事・育児の多忙さなどもあり、実行が非常に難しい状況にあることがうかがえる。この結果は、運動習慣があるのは20～40歳代の男性で2割程度、女性は1割以下（厚生労働省 2020）という全国的な結果と相違ないものといえる。

(3) 運動・栄養に関する講座について

従来の保健センター健康づくり講座では90～120分の時間設定が多かったが、本調査では30～60分の希望が最も多かった。市民健康等意識調査（2017）の「運動していない理由」からもわかるように、20～40歳代では「忙しくて時間が無い」、「仕事や家事で疲れている」が上位を占めており、若い世代のライフスタイルに合わせ短時間で伝えていく必要性を感じた。

内容については、本調査では筋トレやストレッチの希望が多く、市民健康等意識調査（2017）でも20～30歳代で運動を実施している男性は筋トレやジョギング、女性はストレッチを実施している人が多いとの結果もあり、短時間で生活の中で取り入れやすい運動として、積極的に提案していきたい。

またさまざまな情報が氾濫する中で、保健センターの専門職が対面で対応するメリットとしては、機器による測定など目に見える結果を効果的に活用し、個人の状況に合わせた生活改善の工夫などの助言ができることである。本調査の結果、体組成測定の希望は1割程度であったが、脂肪と筋肉の割合や内臓脂肪レベルの判定など、体重の増減に関係するデータが提示できるため、健康相談や栄養相談のより一層の周知と合わせて効果的に活

用していきたい。

5 まとめ

今回の調査結果から、20歳から10kg以上の体重増加があるケースは、特に男性に多く20～30歳代で3人に1人、40歳代では2人に1人いることが明らかになった。現在の特定健診では腹囲またはBMIで肥満に該当し、血液データなどが該当する場合に、特定保健指導を行っており、体重増加は肥満に至らなければ見逃されやすい。健康のためには、すべての人にとって体重を上手にコントロールすることは重要であり、身体活動・運動や栄養の重要性と併せて伝えていきたい。

また、より若い世代に効果的にアプローチするためには、健康について関心が高まるタイミングで必要な情報を短い時間で伝えることが重要であり、子育て世代は家族単位での参加の希望が多いことがわかった。

健康増進法施行後の保健事業は、母子や成人、高齢など分野ごとに実施されることが多く、生活習慣病予防については40～65歳未満で普及啓発することが多いが、昨今は分野横断的な事業の実施が求められている。保健センターは、保健活動の拠点としてさまざまなライフステージに関わっている強みを生かし、さらなる健康情報の発信を強化していきたい。

参考文献

- 宇都宮市, 2017, 『平成29年度 宇都宮市市民健康等意識調査』
- 厚生労働省, 2020, 『令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要』
- 栃木県, 2018, 『平成28年度県民健康・栄養調査結果概要』
- 畑中陽子・玉腰 暁子・津下 一代, 2012, 「20歳代男性のBMIならびにその後の体重変化が40歳代における高血圧・糖尿病有病率および医療費に及ぼす影響」『産業衛生学雑誌』54 (4), 141-149