

予防的保健行動をとる人の健康意識と生活習慣

—健康チェックデー参加者の調査から—

中添和代*, 斉藤静代, 松村千鶴, 森口靖子

香川県立医療短期大学看護学科

Health Consciousness and Personal Habit of Individuals

Who Pursue Preventive Health Behavior

—Inquiry to Participants on a Health Check Day—

Nakazoe Kazuyo*, Saitou Shizuyo, Matumura Chizuru and Moriguchi Yasuko

Department of Nursing, Kagawa Prefectural College of Health Sciences

Abstract

The present study investigated health consciousness and personal habits of persons who attended the M town's health check event in 2000. Of 179 participants, 106 questionnaires unsigned were analyzed on the basis of the their ages which were divided into three groups: ages of less than 45 years, 45 to 64 years and over 65 years. Preventive health behavior of the participants in their meals, sleep and physical exercises was scored at higher percentages in the aged groups. Although less than 45-year-old persons showed substantial consciousness to their health, the majority of them had various situations unable to take their own preventive health behavior in daily life. The present study clarifies the age-dependent differences of health consciousness and health-promoting behavior, suggesting that the proper instructions of preventive health action are necessary for different generations separately. In particular for under 45-year-old persons, or an actively working generation, improvement of their life styles would prevent them from falling into life style diseases.

Key Words : 予防的保健行動 (preventive health behavior),
健康意識 (health consciousness), 生活習慣 (personal habit)

*連絡先: 〒761-0123 香川県木田郡牟礼町大字原281-1 香川県立医療短期大学看護科

*Corresponding address: Department of Nursing, Kagawa Prefectural College of Health Sciences,
281-1 Hara, Mure-cho, Kita-gun, Kagawa 761-0123, Japan

はじめに

国民の健康への関心は年々高まり、特に生活習慣病は最大の健康課題である。生活習慣病の発症には遺伝、外部環境および生活習慣などの要因が関係している。生活習慣病の予防には、個人が継続的に生活習慣を改善し、積極的に健康を増進していく保健行動が重要である。予防的保健行動は、病気を意識していない段階での予防的措置や病気の早期発見につながる行動であり、生活行動より優先させる意思と強い健康意識によって得られる¹⁾。健康課題は、年齢・世代によって異なり、各年代に応じた対策を講じる必要がある。

本研究は、予防的保健行動に着目し、保健行動を促進する目的で行われるM町の健康チェックデーに、自主的に参加した住民の年齢の違いによる健康意識と生活習慣の特徴を明らかにしている。

調査方法

1. 対象は、M町健康チェックデー（平成12年5月21日、日曜日）参加者のうち、調査趣旨に理解が得られた住民である。

調査では、健康チェックデー参加者179人中、19歳～74歳までの123人の協力が得られた。そのうち、回答に不備のあった17人を除いた106人を、「幼年期」「少年期」「青年期」「壮年期」「中年期」「高年期」の6段階に分けた健康課題別年齢により²⁾、「壮年期」の45歳未満、「中年期」の45歳～64歳、「高年期」の65歳以上の3群に分け比較分析した。

2. 調査方法は、無記名自記式の質問紙を用いた。

調査項目は、以下の4部で構成されている。

1) 対象の属性

年齢、性別、住居、入院歴および現在の治療中の病気

2) 現在の健康状態

身体的健康状態、心理的ストレスおよび疲労の度合い

3) 健康意識

健康についての考え方、健康に関する集まりへの参加および健康情報に対する関心

4) 生活習慣

健康のために気をつけていること（食事、タバコ、酒、運動、睡眠、くよくよしない等）、生活で気をつけていること（栄養のバランス、

手づくり、食品添加物の使用、塩分、ビタミン、評判の良い食品、動物性脂肪、朝食、腹八分目等）および生活のリズム

3. M町の概要

M町は、K県の東部に位置し、人口は、平成11年10月現在18,370人、老年人口比率16.3%（K県平均20.4%）である。M町の「福祉のまちづくり」では、平成9年度から「福祉フェア」を年1回開催している。平成10年度には、骨密度測定を行った。その後、「骨粗しょう症について知りたい」という住民の要望から、平成11年度より年1回骨密度や血圧、体脂肪測定などを含む「健康チェックデー」を開催している。住民には、町の広報紙で周知している。

結 果

1. 対象者の属性

対象者は、男性が42.5%（45人）、女性が57.5%（61人）であった。年齢は、45歳未満が40.6%（43人）、45歳～64歳が42.4%（45人）、65歳以上が17.0%（18人）であった。対象者は、「一人暮らし」が5.0%（5人）、「家族と同居」が94.0%（100人）であった。対象者の入院歴については、「有り」が44.0%（47人）、「なし」が50.0%（53人）、現在治療中の病気については「有り」が20.0%（21人）、「なし」が79.0%（84人）であった。

2. 現在の健康状態

1) 現在の健康状態が「良い」あるいは「まあ良い」と答えた人は、45歳未満では41.9%（18人）、45歳～64歳では51.1%（23人）、65歳以上では44.5%（8人）であった（図1）。

2) 心理的ストレスを「適当に解消している」と答えた人は、45歳未満では72.1%（31人）、45

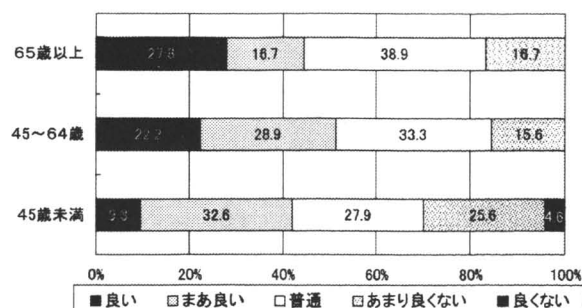


図1 身体的な健康状態

n=106

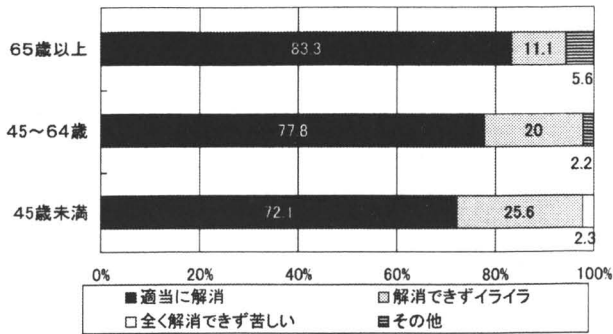


図2 ストレスの解消

n=106

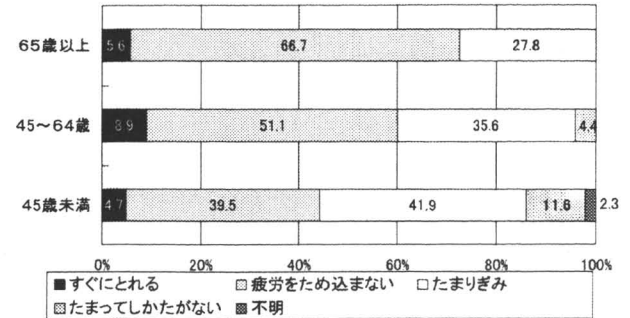


図3 疲労の度合い

n=106

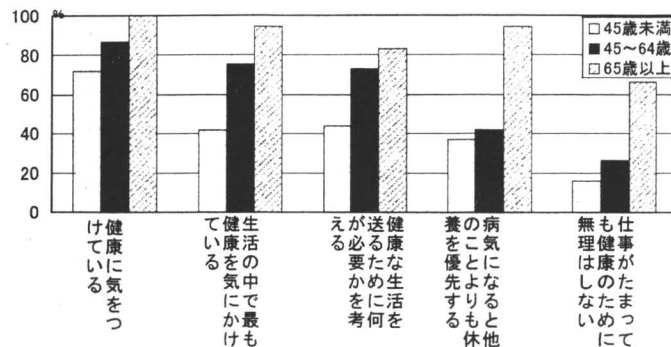


図4 健康状態（健康について常に認識している状態）

n=106

45歳～64歳では77.8% (35人), 65歳以上では83.3% (15人)であった (図2)。

3) 疲労が「すぐに疲労がとれる」あるいは「適切に休息をとり疲労をためこまない」と答えた人は, 45歳未満では44.2% (19人), 45歳～64歳では60.0% (27人), 65歳以上では72.2% (13人)であった (図3)。

3. 健康意識(健康について常に認識している状態)

1) 「健康について気をつけている」と答えた人は, 45歳未満では72.1% (31人), 45歳～64歳では86.7% (39人), 65歳以上では100% (18人)であった。

「生活の中で健康を最も気にしている」と答えた人は, 45歳未満では41.9% (18人), 45歳～64歳では75.6% (34人), 65歳以上では94.4% (17人)であった。

「健康な生活を送るために何が必要かをよく考える方である」と答えた人は, 45歳未満では44.2% (19人), 45歳～64歳では73.3% (33人), 65歳以上では83.3% (15人)であった。

「病気になるより, 他のことよりも休養を優先する」と答えた人は, 45歳未満では37.2% (16

人), 45歳～64歳では42.2% (19人), 65歳以上では94.4% (17人)であった。

「仕事がたまっても健康のために無理をしない」と答えた人は, 45歳未満では16.3% (7人), 45歳～64歳では26.7% (12人), 65歳以上では66.7% (12人)であった。以上の5項目では, 45歳未満よりも65歳以上が健康意識が高かった (図4)。

2) 健康に関する集まり (講演会等) への参加は「よく参加する」あるいは「時々参加する」と答えた人は, 45歳未満では20.9% (9人), 45歳～64歳では33.4% (15人), 65歳以上では50.0% (9人)であった (図5)。

3) メディアの健康情報に「いつも注意している」あるいは「時々注意している」と答えた人は, 45歳未満では72.1% (31人), 45歳～64歳では86.7% (39人), 65歳以上では100% (18人)であった (図6)。

4. 生活習慣

1) 健康のために日頃から気をつけていることでは, 「食事や栄養のバランス」は, 45歳未満では53.5% (23人), 45歳～64歳では64.4% (29

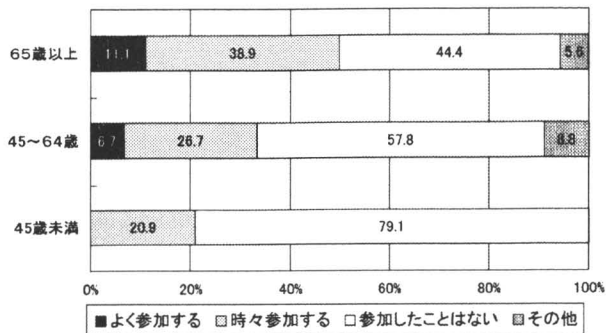


図5 健康に関する集まりへの参加

n=106

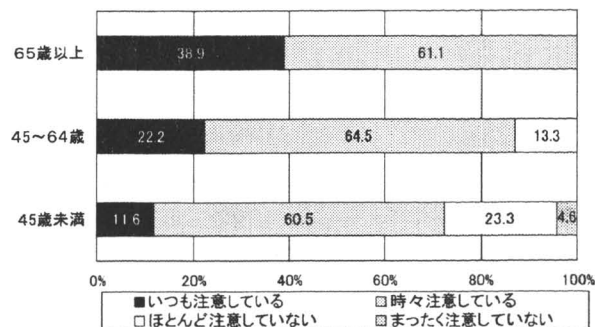


図6 メディアからの健康情報

n=106

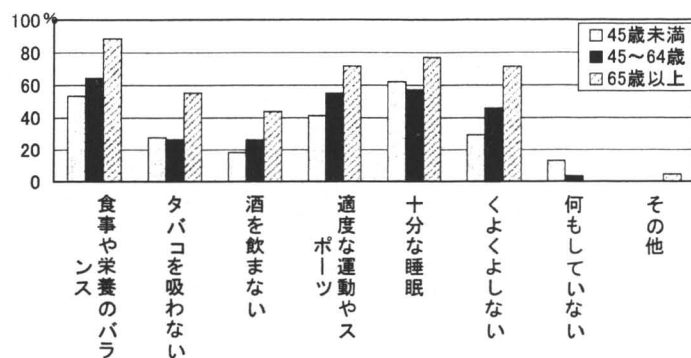


図7 健康のために日頃から気をつけていること

n=106

人), 65歳以上では88.9% (16人)であった。「適度な運動やスポーツ」は, 45歳未満では41.9% (18人), 45歳～64歳では55.6% (25人), 65歳以上では72.2% (13人)であった。「くよくよししない」は, 45歳未満では30.2% (13人), 45歳～64歳では46.7% (21人), 65歳以上では72.2% (13人)であった。「酒を飲まない」は, 45歳未満では18.6% (8人), 45歳～64歳では26.7% (12人), 65歳以上が44.4% (8人)であった。以上の4項目では, 年齢が高くなるほど健康についての意識が高かった。

「タバコをすわない」は, 45歳未満では27.9% (12人), 45歳～64歳では26.7% (12人), 65歳以上では55.6% (10人)であり, 「十分な睡眠」は, 45歳未満では62.8% (27人), 45歳～64歳では57.8% (26人), 65歳以上では77.8% (14人)であった。この2項目では, 45歳未満と45歳～64歳間で意識の差が小さかった (図7)。

次に, 健康維持のために食生活で気をつけていることでは, 「朝食は必ずとる」は, 45歳未満では72.1% (31人), 45歳～64歳では73.3% (33人), 65歳以上では83.3% (15人)と, 各

年代ともに意識が高かった。

「手作りに気をつける」は, 45歳未満では27.9% (12人), 45歳～64歳では40.0% (18人), 65歳以上では66.7% (12人)であった。「塩分の摂取量」は, 45歳未満では28.0% (12人), 45歳～64歳では68.9% (31人), 65歳以上では77.8% (14人)であった。「ビタミン・ミネラルの摂取」は, 45歳未満では27.9% (12人), 45歳～64歳では44.4% (20人), 65歳以上では55.6% (10人)であった。「評判のものを早めに試す」は, 45歳未満では7.0% (3人), 45歳～64歳では24.4% (11人), 65歳以上では33.3% (6人)であった。「動物性脂肪を控える」は, 45歳未満では16.3% (7人), 45歳～64歳では55.6% (25人), 65歳以上では77.8% (14人)であった。「腹八分目」は, 45歳未満では16.3% (7人), 45歳～64歳では31.1% (14人), 65歳以上では66.7% (12人)であった。以上の6項目では, 年齢が高くなるほど食生活についての意識が高かった。

「栄養のバランス」は, 45歳未満では51.2% (22人), 45歳～64歳では64.4% (29人), 65歳

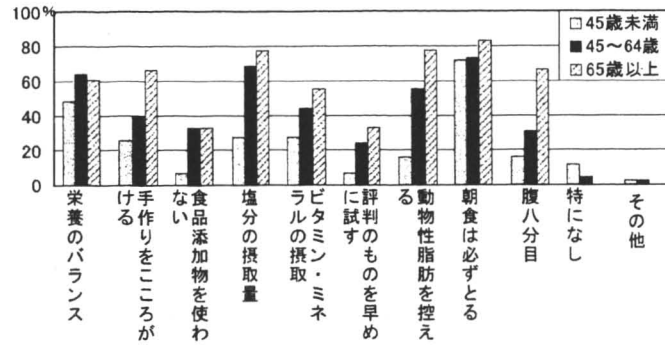


図8 食生活で気をつけていること

n=106

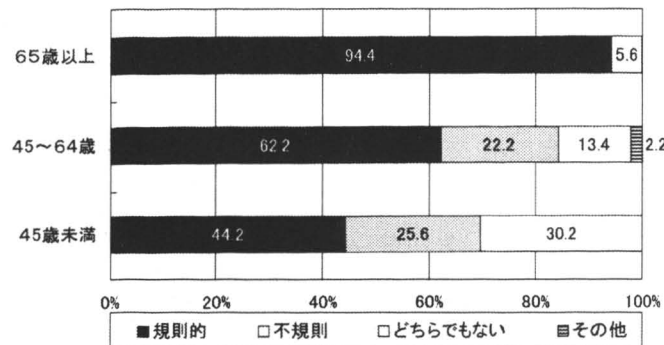


図9 生活リズム

n=106

以上では61.1% (11人) であり, 「食品添加物を使わない」は, 45歳未満では7.0% (3人), 45歳～64歳では33.3% (15人), 65歳以上では33.3% (6人) であった. この2項目では, 45歳～64歳と65歳以上間の意識の差は小さかった (図8).

- 2) 生活のリズムが「規則正しい」と答えた人は, 45歳未満では44.2% (19人), 45歳～64歳では62.2% (28人), 65歳以上では94.4% (17人) であった (図9).

考 察

自主的に健康チェックデーに参加した住民の健康意識と生活習慣を健康課題別年齢により3群に分け比較検討した.

45歳未満の人は, 他の年代より健康意識が低く, 生活習慣に気をつけている人が少なかった. 次世代を育み働くことが健康であると考える壮年期の彼らは, 健康には関心はあるが, 健康のために休養をとるより仕事を優先している. 社会的にも家庭的にも中心的役割を期待され, 健康が日常生活上の最優先

課題になっていない. その生活環境の中で, 壮年期の人達は, 仕事から生じるストレスや疲労に対して, 睡眠時間を多くすることで疲労回復に努めていることがうかがわれた.

45歳～64歳の人は, 健康意識や生活習慣において, 45歳未満より意識は高いが, 45歳未満と同様に, 健康のために休養をとるより仕事を優先している. 65歳以上の人は, 他の年代と比較して一番健康意識が高く生活習慣に気をつけていた.

宗像³⁾は, 日常生活において保健行動を優先するタイプの人には, 「他の人より病気に対する抵抗力が弱い」, 「身体に自信が無い」, 「重い病気をしたことがある」あるいは「病気の軽微な症状でも気になる」などの病気に対する脆弱感を持っていると報告している. 45歳～64歳の人は, 身体機能が徐々に低下し, 健康が気になり始める中年期である. 社会的には, 高年期の準備期で, 健康問題や生活の質など, 高年期を視野に入れた生活設計が重要になる. 65歳以上の人は, 社会的には, 人生の完成期で余生を楽しみ, 豊かな収穫を得るが, 身体的には老化が進み健康問題が大きくなる高年期である. 彼らは, 身体的に更年期や老化を自覚する年齢であり, 45歳未満

より病気に対する脆弱感を持っているため、食事や睡眠、運動などの予防的保健行動を積極的に行っていると考えられる。

メディアからの健康情報に対しては、各年代とも関心は高いが、健康に関する集まりへの参加は少なかった。特に45歳未満は、他の年代より、今までに参加したことがない人が多かった。このことから、45歳未満の人は、健康への関心は持っているが、予防的保健行動にはつながりにくいことを示している。

生活習慣病の予防には、幼年期・少年期からの健康的な生活習慣の確立や継続が大切である。特に、次世代を育む45歳未満の人が、自らの健康をコントロールし、改善できるような支援をすることが最も求められるといえる。

現代の健康観は、身体と精神が健全で理想的な状態をさすだけでなく、自らの健康観の発見やその実現に向けての設計および人的、物質的な社会資源の選択により実現していくものである⁴⁾。現代社会では、健康づくりは、個人が健康を創造することを明確に意識し、積極的に取り組む課題である。

結 論

本研究は、健康意識と生活習慣を調査し、年齢による違いを分析した。対象は、M町健康チェックデーに自主的に参加した住民106名である。

1. 45歳未満よりも65歳以上の人が、健康意識が高

く、予防的保健行動をとる傾向であった。

2. 45歳未満の人は、健康には関心を持っているが、予防的保健行動にはつながりにくい。なぜなら、健康が日常生活上の最優先課題ではないからである。
3. 生活習慣病の予防には、45歳未満の人が、自らの健康をコントロールし、改善できるような支援をすることが重要である。

おわりに

本調査は、M町の住民で平成12年の健康チェックデーに自主的に参加した人を対象としている。本調査に快く承諾し、協力して下さった参加者の方々およびM町の職員の方々に心から感謝致します。

文 献

- 1) 宗像恒次 (1998) “最新行動科学からみた健康と病気”, メジカルフレンド社, 東京, p.83-93.
- 2) 水嶋春朔 (2000) “地域診断のすすめ方-根拠に基づく健康政策の基盤”, 医学書院, 東京, p.60-68.
- 3) 宗像恒次 1), p.124-130.
- 4) 長谷川敏彦 (2000) 『健康日本21』の基本的コンセプト-理念と戦略. 保健婦雑誌, 56 (5): 360-364.

受付日 2001年1月5日