健康意識調査　「自分は健康だと思う」人の背景を探る

（公財）世田谷区保健センター　○村田　武司　岡部　悦子　和島　早苗　菅沼　紘子　岸田　範子
井野　陽子　中川　香

【はじめに】かつては、「病気でないこと」が「健康である」と思われていた。

しかし最近では、先行研究において、疾病の有無にかかわらず主観的健康感（自分は健康であると思える）が高い人の生存率が高いことが証明され、主観的健康感が健康づくりの目標として重要視されるようになっている。

平成 22 年度の当世田谷区保健センターの健康度測定での調査でも、疾病がある人が多くいるにもかかわらず、約８割が「健康である」と回答していたが、どのような要因が「主観的健康感」を高めているかは明らかにしていなかった。

【目　的】本研究は、「主観的健康感」が高い人と低い人の背景を比較することで、「自分は健康だ」と思える要因を探り、今後の健康づくりの基礎的資料とすることを目的とする。

【対　象】平成 22 年度健康度測定受診者のうち、健康調査票のデータが揃っている男性 369 名（62.8±15.6 歳）女性 1367 名（61.9±13.1 歳）である。

【方　法】健康調査での「自分は健康だと思う」の設問に対し、「はい」と答えた群を「はい群」、「いいえ」と答えた群を「いいえ群」とし、以下の項目の差を性・年齢別に比較検討した。

１、医学的検査：治療中疾患・検査値（血圧・中性脂肪・HDL-Cho・血糖・HbA1ｃ）・身体計測

２、体力測定６種目（握力・脚伸展力・上体おこし・ステッピング・全身反応時間・長座体前屈）

３、生活状況調査

（1）運動（主観的体力感・活動習慣８項目、歩行時間・階段利用・定期的外出機会、定期的運動量）

（2）食事（食習慣・食生活満足度・食物摂取量）

（3）休養（日大ストレスチェック、不定愁訴）

【結　果】1、対象者全体のはい群といいえ群の割合

「はい群」は男女とも 82%で年代による差は認められなかった。（図 1）

2、医学的検査　①治療中疾患数は男女とも年代とともに増加していた。、女性において「はい群」は「いいえ群」より有意に疾患数が少なかった。（p<0.001）

男性では２群間に差は認められなかった。

②高血圧・脂質異常・糖尿病の治療中割合は男女とも年代とともに増加していた。また、3 疾患ともに 2 群間で差は認められなかった。

③検査値では、BMI・腹囲、血圧・HDL－Cho・中性脂肪・血糖・HbA1c について、2 群間に差がなかった。

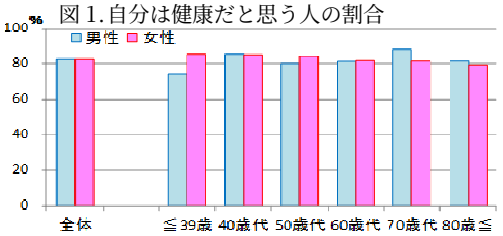
3、体力測定　脚伸展力・上体おこしについては、60 歳代 70 歳代の女性に有意な差が認められ、「はい群」が有意に高かった。その他の項目では差がなかった。

表 1.対象者特性

	男性		女性	
	はい n = 305	いいえ n = 64	はい n = 1130	いいえ n = 237
年齢（歳）	63.4 (15.2)	59.6 (16.9)	61.6 (13.1)	63.2 (13.3)
BMI	23.3 (2.5)	24.0 (4.2)	21.5 (2.9)	21.8 (3.4)
腹囲（cm）	82.6 (7.6)	84.2 (11.6)	79.0 (8.4)	79.7 (9.2)
血圧				
収縮期（mmHg）	127.1 (15.2)	124.6 (16.4)	121.5 (17.3)	121.7 (17.5)
拡張期（mmHg）	72.8 (9.6)	71.7 (10.1)	70.2 (9.5)	70.2 (9.3)
中性脂肪（mg/dl）	114.1 (69.2)	116.6 (64.2)	92.0 (48.4)	91.7 (48.9)
血糖（mg/dl）	99.9 (16.9)	100.9 (21.5)	94.3 (15.9)	95.7 (21.9)

（　）＝標準偏差

図 1.自分は健康だと思う人の割合



４、主観的体力感および運動習慣　①「はい群」の方が有意に高かったものは、「体力に自信があるほうだ」「汗ばむ程度の運動の実施」「歩く時は速歩きが多い」（男女とも）、「筋トレを週 1 回以上実施している」「正しい姿勢に気をつけている」（女性のみ）であった。（表 2、図 2）

②「歩行時間」「2 時間以上の定期的な外出機会」（男女とも）、「階段利用」（女性のみ）有意な差が認められ、「はい群」の方が活動的であった。（図 3）　③定期的運動量では、女性において「はい群（438.0kcal/週）の方が、「いいえ群」（384.8kcal/週）より多かった（ｐ<0.05）。

5、食事　①欠食状況・食事時間などの食習慣や食物摂取状況に関して 2 群間に差は見られなかった。

②食生活に関する満足度については、男性の「はい群」71.8%、「いいえ群」55.0%、女性の「はい群」

58.0%、「いいえ群」41.3%で、男女とも「はい群」の満足度が高かった（男性 p<0.01、女性 p<0.001）。

図 2　運動習慣の 2 群比較

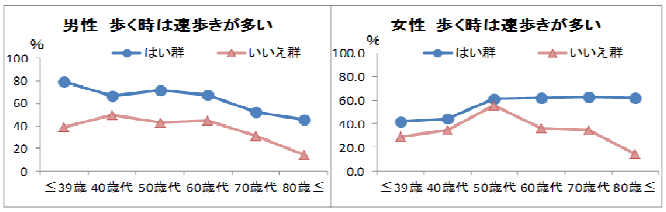


図 3　定期的な外出機会における 2 群比較

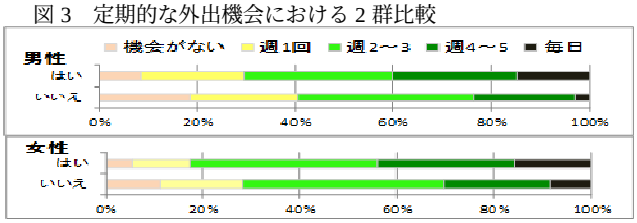


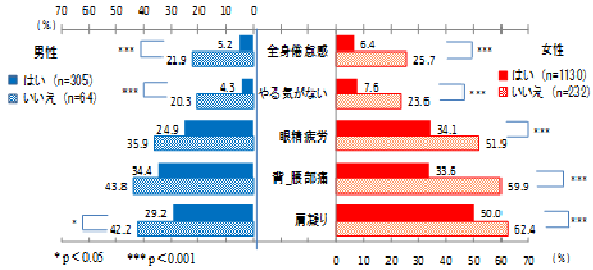
表2　運動質問項目における「はい」該当者の割合比較

	質問項目	男性 はい群 (n=905)	男性 いいえ群 (n=64)		女性 はい群 (n=1130)	女性 いいえ群 (n=237)	
		はいと答えた割合 %			はいと答えた割合 %		
主観的体力感	1 体力があるほうだ	77.0	25.0	***	67.6	23.2	***
活動調査	1 軽い体操を1日1回以上実施	61.3	40.6		51.9	45.1	
	2 筋力をつける運動を週1回実施	55.1	46.9		56.7	40.1	***
	3 少し汗ばむ位の運動を1日合計30分以上、週2回以上実施	54.8	28.1	***	46.8	29.5	***
	4 正しい姿勢に気を付けている	74.4	56.3		83.0	72.6	***
	5 1日1回は必ず外を歩く	65.2	53.1		75.4	67.5	*
	6 歩くときは速歩きが多い	61.6	37.5	***	83.0	72.6	***
	7 20分以内であれば歩くことが多い	63.9	59.4		58.5	36.7	
	8 階段を利用することが多い	50.5	34.4		46.0	31.6	***

*p<0.05　***p<0.001

6、休養　①ストレス数については、男女各年代とも「はい群」の方が少なかった。(p<0.001)
②不定愁訴については、「はい群」の方が「肩こり」「やる気がない」「全身倦怠感」（男女とも）、「背腰部痛」「眼精疲労」（女性のみ）を抱えている人が有意に少なかった。（図 4）

図 4　不定愁訴の 2 群比較



【考　察】

1、治療中の割合は年代とともに増加するが、「自分は健康だと思う」人の割合は年代による差はなく、高齢になっても多くの人が主観的健康感を保っていた。ただし、女性については、「いいえ群」の疾病数が多いことから、疾病が重複してくる前の早期の予防・改善が必要と思われた。

２、「はい群」と「いいえ群」の生活状況で明らかに差が認められた項目は、「体力に自信がある」「汗ばむ程度の運動の実施」「歩く時は速歩きが多い」「2 時間以上の定期的な外出機会」「歩行時間」「食事の満足度」「ストレス数」「肩こり」「やる気がない」「全身倦怠感」であった。

「はい群」の背景として、年齢や個々の疾病云々ということより、積極的な運動の実践や体力に対する自信と活発な日常生活が主観的健康感を高めていると推察された。また、食生活に関する満足度が高いことも主観的健康感と関連が見られた。しかし、摂取量や食習慣などに差がみられないことから、今後の課題として、何が食生活の満足感を高める要因になっているかを探る必要があると思われる。

一方、ストレスや肩こりなどの不定愁訴は、こころと体の不調に繋がり、主観的健康感に悪影響を及ぼす要因となっていることが推察された。

【まとめ】

「自分は健康だ」と思える要因を探るため「主観的健康感」が高い人と低い人の背景を比較検討した。その結果、「主観的健康感」の高い人は、運動習慣があること、食生活に満足していること、ストレスや不定愁訴が少ないことが要因としてあげられた。

以上のことから、今後の健康づくり指導においては、積極的に外出し、汗ばむ程度の運動・速歩きなど日常生活より強度が高めの身体活動や定期的な運動の実践が重要であること、女性においては筋力づくり運動をおこなうことや疾病の早期予防・改善を促すことも必要と思われる。

また、食生活の充実により満足度を高めること、ストレスや体の痛みを軽減することなど、心身両面の健康づくりが大切であると思われる。

今回の結果を踏まえ、今後は、筋トレや中等度以上の運動の必要性を伝え、体の痛みを予防するプログラムやストレス解消のための指導を充実させていく必要があると思われる。