

第3群－3

働き盛り世代の自覚的健康状態と健康意向に関わる調査報告

○柳本真紀

鶴浜祥子（高知市保健所健康づくり課）

1. はじめに

高知市民の健康づくりを推進するために、市民の健康実態と保健行動を把握し、市民のヘルスニーズに対応した保健事業の企画及び運営に必要な基礎資料を得ることを目的として、高知市民健康実態調査を実施した。

ここでは、そのなかの働き盛り世代に焦点を当て、自覚的健康状態、健康意向、健康習慣実施状況について報告する。

2. 対象と方法

調査対象者は、高知市の国勢調査台帳より無作為抽出した40地区、2175世帯、5471人である（高知市全人口の約 1.7%）。調査票は1898世帯、4643人（84.9%）より回収された。今回はその中の20歳から59歳までの2521人を分析対象とした。

3. データ収集方法

調査は留め置き法により、あらかじめ調査員が配付した調査票に、対象者自ら記入し、後日調査員が回収する方法により実施した（平成8年11月1日現在）。

調査項目は以下の通りである。

自覚的健康状態：国民生活基礎調査の「健康意識」の項目を使用し、5段階評価方式とした。

健康意向：森本等の研究を基に、4項目からの択一式とした。

健康習慣実施状況：ブレスロー等が用いて実施した「健康的な7つの習慣」をもとに、高知市の健康問題を考慮し、一部修正した8項目から、自分が実施しているものを全て選択して貰った。

4. 分析方法

(1)性・年代別に、各項目の割合を算出すると共に、健康習慣については、その実施個数の平均を算出した。

(2)自覚的健康状態×健康習慣実施状況、健康意向×健康習慣実施状況についても合わせて検討を行った。

5. 結果及び考察

1)対象者の概要

男性は、20～29歳274名、30～39歳253名、40～49歳368名、50～59歳264名で合計1159名であった。女性は、20～29歳336名、30歳～39歳298名、40～49歳401名、50～59歳327名の合計1362名であった。

2)自覚的健康状態と健康意向

自覚的健康状態については、「よい」「まあよい」「ふつう」と答えたものを合わせて「健康だと思っているもの」とし、「あまりよくない」「よくない」と答えたものを「不健康だと思っているもの」とした。年代別にみると、年齢が高いほど

「不健康だと思っているもの」の割合が高く、全国との比較では、どの年齢層でもほぼ1.5倍程度であった。

健康意向は、「良くしたい」「保ちたい」と答えたものを「ポジティブ指向」とし、「考えない」「関心ない」と答えたものを「ネガティブ指向」として分析した。

男性の場合は、50歳代になると「ポジティブ指向」が90%を越え、女性の場合は、30歳代になると「ポジティブ指向」が90%を越える。また、「健康だと思っているもの」のグループについてみると、男性の20歳代～40歳代、女性の20歳代の人では11～15%の人が「ネガティブ指向」であった。

以上の結果より、男性40歳代まで、女性20歳代までは、健康に対する関心や意欲を持てるような援助が必要であり、男性50歳代と、女性30歳代以降はその人の持っている健康に対する意欲や関心を大切に支えていくことが重要である。

3)健康習慣実施状況

(表1) 実行している健康習慣 複数選択

まず、健康習慣実行数の平均が年齢が高くなるに比例して増加していく。また、女性のほうが健康習慣実行数はいずれの年齢においても高い。30%以上の人を実行している健康習慣の種類は男性の、20歳代・30歳代では2項目のみだが、40歳代ではそれに2項目が加わり、50歳代になると、さらに増え、5項目になる。一方、女性では、30歳代より6項目で、それが、50歳代になると全ての項目において30%を越える。(表1)

		健康習慣実施状況 (%)								(個)
		睡眠	塩分	野菜	肉	酒	運動	肥満	なし	
男性	20歳代	32.8	15.0	12.4	25.9	30.3	23.7	26.6	28.8	1.68
	30歳代	40.7	22.1	18.6	24.9	28.5	21.7	22.5	24.1	1.87
	40歳代	44.6	30.4	27.7	33.4	28.3	21.5	23.4	22.3	2.10
	50歳代	58.3	44.3	37.1	42.0	39.4	27.3	25.8	12.1	2.80
女性	20歳代	40.5	23.2	25.6	58.0	50.9	20.5	42.9	12.5	2.65
	30歳代	45.3	34.6	30.2	51.7	48.3	16.1	36.6	14.8	2.63
	40歳代	44.6	43.6	39.4	51.1	47.6	23.7	45.9	10.2	2.99
	50歳代	46.8	51.4	50.8	55.4	52.6	30.3	39.1	10.4	3.28

また、自覚的健康状態と健康習慣実施状況の関係を見ると、「健康と思っているもの」と、「不健康と思っているもの」では、健康習慣実施個数にあまり差が無く、健康意向の「ポジティブ指向」グループと「ネガティブ指向」グループとでは、「ポジティブ指向」グループの方が健康習慣実施個数が多いことが明らかになった。(表2)

(表2) 健康習慣実施個数

	健康状態		健康意向	
	健康	不健康	ポジティブ指向	ネガティブ指向
健康習慣実施個数	2.55	2.46	2.62	1.80

このことから、健康習慣実施個数を増やすためには、健康意向を「ポジティブ指向」に変えていくような働きかけが有用だと考えられる。

6.まとめ

以上の結果から、高知市の働き盛り世代の特徴としては、男性の40歳代まで、女性の20歳代までは、現在の健康状態が当然のものであり、特に意識することなく、健康よりも仕事や他の楽しみに関心がより高いと推察される。働き盛りの男性には、今後、産業保健分野からのアプローチや、各種健康診査の制度化、健康習慣実施個数を増やすための啓蒙普及活動の展開が必要ではないかと考える。