

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 5 月 15 日現在

機関番号：22401

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2016

課題番号：25350050

研究課題名(和文)生活圏単位で健康関連ライフスタイルの変容を把握する方策に関する研究

研究課題名(英文)Change of health-related lifestyle by small area

研究代表者

坂井 博通(sakai, hiromichi)

埼玉県立大学・保健医療福祉学部・教授

研究者番号：60249191

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：平均寿命や健康にかかわる生活習慣の地域差を、意識調査を行いその一端を明らかにした。調査対象地域は、30年以上に渡り日本で最も短命な地域の青森県黒石市、近年日本で最も長寿になった地域の長野県中野市、長寿県から平均寿命中位県に下がった沖縄県豊見城市である。研究代表者らは2004年にこれら地域の生活習慣の異同を調査した。本研究ではほぼ同一の調査項目を用いて、2014年に調査を行なった。その結果、2004年に見られた平均寿命が長い地域の方がよりよい生活習慣を見られるという違いは、そのまま維持されたが、その違いは小さくなった。

研究成果の概要(英文)：Area difference of health-related life style which influences life span of Japan was studied. Life style means habit of smoking, drinking, sleeping, exercise, dietary behavior, interpersonal communication, attitude towards medicine, health checkup and so on. Our researchers conducted survey of health life style in three areas in 2004. One area is Nakano city of Nagano Prefecture which has longest span of life among all the prefectures. The second is Kuroishi city of Aomori prefecture which has shown the shortest span of life by prefectures for more than 30 years. The last is Tomigusuku city of Okinawa prefecture whose rank of life span by prefecture dropped sharply. We surveyed the same area, using the almost same questionnaire and compared difference of the three areas and the change of health life style in 2014. Generally we found the almost same area difference of life style as in 2004. That is, performance of Nakano city is best, next Tomigusuku city and the last Kuroishi city.

研究分野：社会人口学

キーワード：健康 生活習慣

1. 研究開始当初の背景

都道府県別平均寿命に関しては、長野県が日本一の水準になり、青森県は30年以上も全国で最短の水準にあり、沖縄県は長寿県から普通の水準の平均寿命に変化した。各地域の平均寿命の差をもたらしている要因、特に生活習慣がどのようなものであるかの解明が期待されている。また、地域ごとの生活習慣がどのような変化をしているかの把握が求められている。

2. 研究の目的

- (1) 平均寿命に差が見られる特徴的な3市の生活習慣の異同を確認すること。
- (2) 2004年に3市の女性を対象に行った調査結果と比較し、近年の3市の生活様式がどのように変化しているかを意識調査により明らかにすること。
- (3) 3市の生活様式の違いをメディア等で広く一般市民に知らせ、自らの生活習慣の気づきに供すること。

3. 研究の方法

- (1) 青森県黒石市、長野県中野市、沖縄県豊見城市からランダムに市民1500名を抽出し、郵送で質問紙調査を配布、自計で返送してもらう。時期は2014年9月~10月。
- (2) 調査は2004年に女性に対して行われた「健康ライフスタイル調査」とほぼ同じ質問項目を用いて、地域差、時系列の変化を検証する。
- (3) 調査項目は、主観的健康感・1年間の病気やけがの状況、医療に対する基本的態度、健診状況、運動やスポーツを行う頻度、喫煙、飲酒習慣、食生活の心がけ、睡眠時間、自殺観、対人関係、生きがい、自己概念等。
- (4) 得られた結果を、地域の有識者や医療関係者と検討する。

4. 研究成果

調査の有効回収数(率)は以下の通りであった。

- ・黒石市 658人(44%)
- ・中野市 679人(45%)
- ・豊見城市 565人(38%)

主な結果は次の通りであるが、いくつかの知見は図表化して示す。なお、比較は女性に関して行うが、調査は結果の解釈の参考にするために男女を対象にした。

- (1) 生活習慣全般では、長野県中野市がもっともよく、次が沖縄県豊見城市、そして青森県黒石市の順番であり、2004年の状況と大きな変化はなかった。しかし、よい生活習慣を行う割合の差は、小さくなってきていることがうかがえた。
- (2) 各地域でここ10年間にあまり変化が見られなかった生活習慣や態度は以下の項

目である。

主観的健康感(図1)

アルコール摂取率

運動やスポーツ実行率(図2)

ここ1年間の日常的病気の経験と対応

けがや病気による入院経験

自分なりの健康法を持つ割合

長寿の年齢に対する認識

◆前回(2004年)調査からの推移(女性)

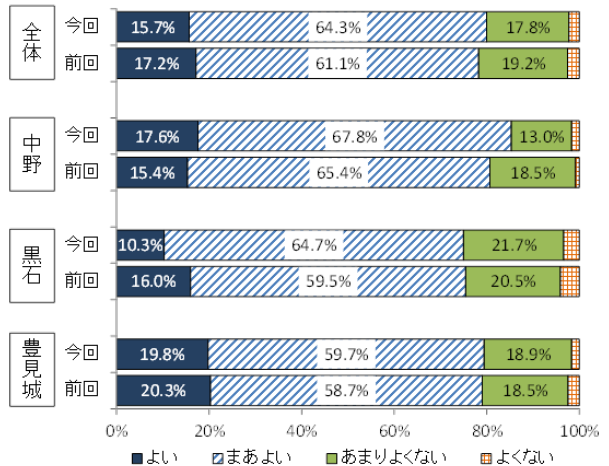


図1 主観的健康感の変化

◆前回(2004年)調査からの推移(女性)

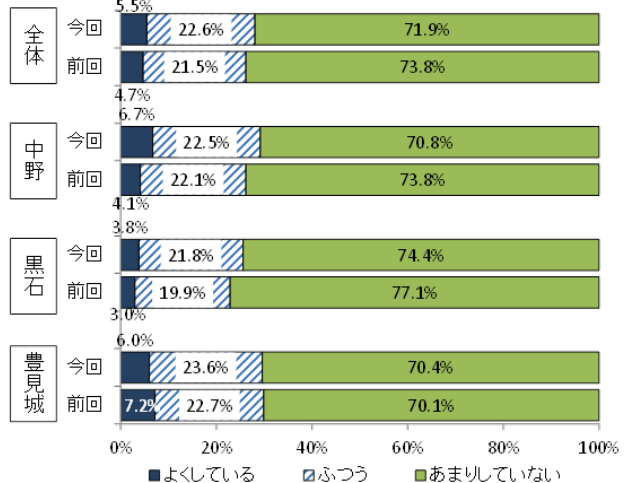


図2 運動やスポーツの頻度

(3) 各地域で比較的大きく変化した生活習慣等は以下の項目である。

禁煙成功者割合の増加(図3)

歯磨き回数の増加(図4)

食に対する心がけの低下(表1、図5(特に塩分に関するもの))

定期的に薬を飲んでいる割合の増加

心身不調状態を病気との受け止めの希薄化

BMIの平均の減少

「インターネットで健康や病気の情報を得る」割合の大きな増加

◆前回(2004年)調査からの推移(女性)

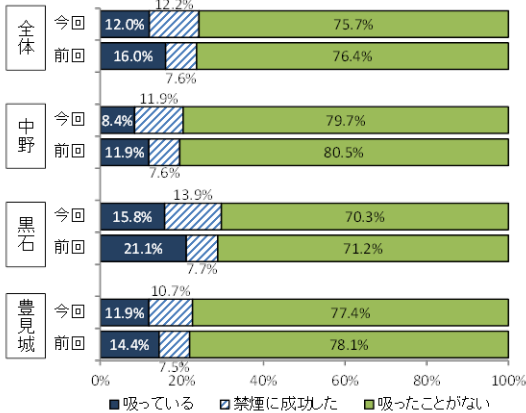


図3 喫煙状況

◆前回(2004年)調査からの推移(女性)

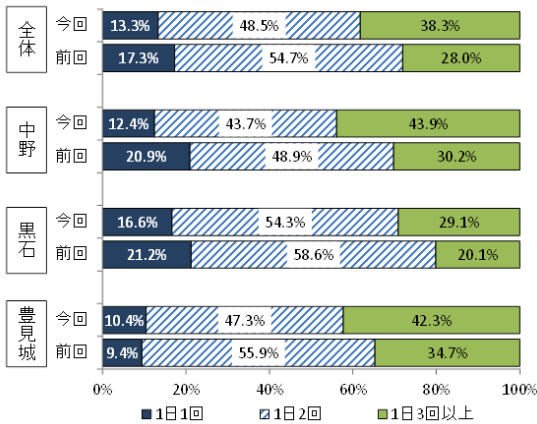


図4 歯磨きの回数

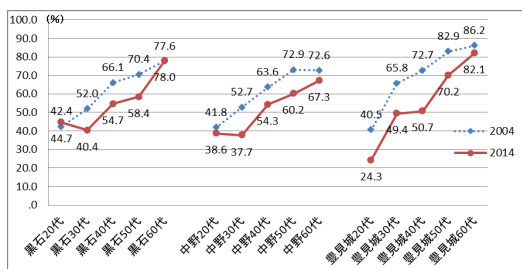


図5 年齢別の「塩分を控える」割合

表1 食に対する心がけの変化

問3 あなたは健康維持のために食生活で心がけていることはありますか。あてはまるものを全てお答えください	黒石市		中野市		豊見城市	
	今回	前回	今回	前回	今回	前回
朝食は必ずとるようにしている	84.8%	73.6%	82.8%	84.2%	72.7%	63.3%
できるだけ手作りを心がけている	71.3%	67.0%	68.0%	69.9%	72.7%	69.7%
塩分を控えている	61.7%	64.3%	55.5%	66.5%	60.1%	70.8%
間食・夜食を控えるようにしている	51.2%	46.4%	43.7%	46.9%	50.0%	44.6%
カロリーの取りすぎに気をつけている	53.2%	42.6%	51.9%	51.0%	54.9%	54.0%
糖분을控えている	45.7%	49.3%	42.3%	50.6%	44.8%	53.3%
食事時間を規則正しくしている	50.1%	36.4%	46.2%	47.3%	36.7%	27.6%
食物繊維を多くとるようにしている	46.3%	50.6%	45.6%	56.4%	48.4%	56.8%
栄養のバランスを考えて、なるべく多くの品数を食べるようにしている	39.7%	46.1%	47.3%	56.5%	42.9%	48.5%
なるべく外食しないようにしている	45.7%	42.8%	37.4%	42.8%	42.2%	45.3%
食事は腹八分目を心がけている	34.4%	38.0%	34.2%	41.3%	39.3%	38.8%
動物性脂肪分を控えている	39.1%	39.9%	30.9%	45.5%	41.2%	45.7%
食品添加物や化学調味料を使っていない食品を使うようにしている	25.9%	26.5%	28.1%	42.5%	36.4%	42.8%
栄養表示を参考に商品を選択するようにしている	17.6%		14.2%		21.8%	

(4) 最近の3市の健康状況と中学生調査の準備

調査後に、調査結果に関して市の健康推進課や地域看護研究者にヒアリングを行った。肥満度の低下は喜ばしいが、食に対する心がけの関心が希薄化したことは重要な問題との共通認識があったが、原因についてはさらに研究していく必要が訴えられた。

また、2004年に3市のすべての中学校で行った「健康ライフスタイル調査」を2018年に行い、子どもの生活習慣の変容も調査を行うことになった。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔その他〕
ホームページ等

報告書(「健康とライフスタイルに関する比較調査」(2015年3月)

http://www.nagano-yoron.or.jp/pdf_report/2015/2014LifeStyle.pdf

琉球新報(2015年5月16日)「豊見城女性、肥満減る 埼玉県立大研究班、10年前と比較調査」

<http://ryukyushimpo.jp/news/preentry-243017.html>

静岡新聞(2016年5月3日)「お達者度」男女
トップの森町 要因に食生活や地域の絆
www.at-s.com/news/article/health/shizuoka/236806.html

医療の情報サイト

<http://llorziilll.jugem.jp/?eid=2202>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

坂井博通 (SAKAI Hiromichi)
埼玉県立大学・保健医療福祉学部・教授
研究者番号：60249191

(2) 研究分担者

新村洋未 (SHINMURA Hiromi)
埼玉県立大学・保健医療福祉学・准教授
研究者番号：70315703

若林チヒロ (WAKABAYASHI Chihiro)
埼玉県立大学・保健医療福祉学・教授
研究者番号：40315718

(4) 研究協力者

長野県世論調査協会 (Nagano Association
for Public Opinion Research)