

## 地方小都市住民の保健習慣

○福永一郎 直島淳太 白石博昭 平尾智広

大西 聡 實成 芳 須那 滋 實成文彦

(香川医科大学人間環境医学講座 衛生・公衆衛生学)

<はじめに> ライフスタイルは個人の健康、QOL に大きな影響を与える。今回、地方小都市の住民を対象に保健習慣の実行有無について調査を行ったので報告する。

<方法> 1996年2月に、香川県A市に住所地を持つ20-69歳の住民から8%を無作為抽出し、保健習慣に関する質問票を4,400人に郵送・回収した。保健習慣は、Breslowの7つの保健習慣を参考に、睡眠(7-8時間をよい習慣の実行、以下同)、朝食(毎朝)、運動(週1回以上)、体重維持(1年間)、間食(しない)、飲酒(1合以下)、喫煙(しない)の7項目をたずねた。有効回答数は男1,116女1,264(有効回答率54.1%)であった。

<結果> 性・年齢別に集計した。7つの保健習慣の実行数は図1に示すとおりであり、男女とも年齢層が高くなるにつれて項目数(平均)が増加していた。男女の比較ではいずれの年齢層でも男より女の方が項目数(平均)が多かった。

項目別にみると、朝食では女は29-29歳を除き8割以上の実行であるが男では40代以下では8割に満たなかった。体重維持は20代、30代では男の2割以上、女の3割以上は実行していなかった。睡眠は男では若年では実行割合が低く、60-69歳では約8割に上昇するが、女ではどの年齢層も6-7割とあまり差異はなかった。間食は男ではどの年齢層も5割に満たず、女では年齢層が高くなると控える傾向にあった。運動は男女とも若年では実行割合が低く、女の50代以降、男の60代で上昇した。飲酒、喫煙は男女差があり、男では年齢層が高くなると実行割合が高くなるが女では逆の傾向となった。(図2)

<まとめ> 地方小都市住民の保健習慣について調査検討を行った。多くの項目は年齢層が高くなると実行割合が増え、男では年齢層による差異が大きく認められる。女では20代を除き、運動、間食以外ではあまり年齢層による差異が認められず、就労、家事等の環境の影響も考えられる。今後、このような環境要因に着目して解析を行う予定である。

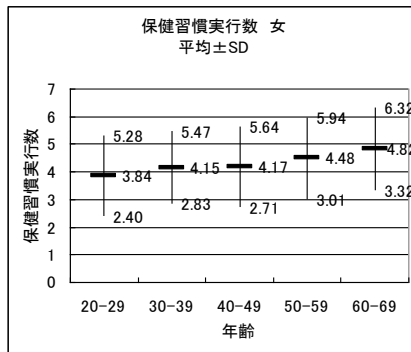
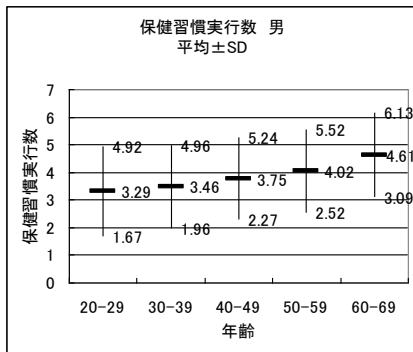


図1 保健習慣実行数

図2 個別の項目の実行割合

