

レントゲン番号 採血番号

--	--

生活習慣や健康意識に関するアンケート

岡山大学医学部公衆衛生 西田裕子 吉良尚平
岡山大学教育学部 鈴木久雄 東條光彦
大ヶ池診療所 松島あやめ

現在、わが国では、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病にかかる人が年々増加しています。生活習慣病はその名の示す通り、病気の発症にふだんの生活習慣が大きく関係しているといわれています。

今回の調査は、生活習慣と健康状態および生活習慣病の関係を明らかにし、よりよい健康教育を行うことを目的としています。お答えいただいたアンケートや身体測定値・検査データはすべて統計学的に処理し、プライバシーがもれるようなことは決してありません。

お手数をおかけいたしますが、何卒ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

今回の身体測定値・検査データには以下の項目が含まれます。

(採血のない方は、採血の検査項目は除きます)

問診、身長、体重、血圧 赤血球数、ヘモグロビン濃度、中性脂肪、総コレステロール、HDL-コレステロール GOT、GPT、 γ -GTP、血糖、尿糖、尿蛋白
--

以上のことをご理解いただき、ご協力いただける方は、下記にご署名お願い致します。

平成 年 月 日
ご署名

お名前				
年齢				
歳 (大正・昭和 年 月 日生まれ)				
性別		配偶者		子供
1 男 2 女		1 有 2 無		人 (うち3歳以下の子供 人)
		同居の家族 人		
最終学歴				
1 中学校 2 高等学校 3 短期大学 4 専門学校 5 大学・大学院				

禁無断転載・使用

Copyright 1992 Health Assessment Lab.All rights reserved

--	--

生活習慣や健康意識に関するアンケート

岡山大学医学部公衆衛生 西田裕子 吉良尚平
岡山大学教育学部 鈴木久雄 東條光彦

現在、わが国では、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病にかかる人が年々増加しています。生活習慣病はその名の示す通り、病気の発症にふだんの生活習慣が大きく関係しているといわれています。

今回の調査は、生活習慣と健康状態および生活習慣病の関係を明らかにし、よりよい健康教育を行うことを目的としています。お答えいただいたアンケートや身体測定値・検査データはすべて統計学的に処理し、プライバシーがもれるようなことは決してありません。

お手数をおかけいたしますが、何卒ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

今回の身体測定値・検査データには以下の項目が含まれます。

(採血のない方は、採血の検査項目は除きます)

問診	身長、体重、体脂肪率、血圧
	赤血球数、ヘモグロビン濃度、中性脂肪、総コレステロール、HDL・コレステロール
	GOT、GPT、 γ -GTP、血糖、尿糖、尿蛋白

以上のことをご理解いただき、ご協力いただける方は、下記にご署名お願い致します。

平成	年	月	日
ご署名			

お名前				
年齢				
歳 (大正・昭和 年 月 日生まれ)				
性別		配偶者		子供
1 男	2 女	1 有	2 無	
		同居の家族		人 (うち 3 歳以下の子供 人)
最終学歴				
1 中学校 2 高等学校 3 短期大学 4 専門学校 5 大学・大学院				

I あなたの生活習慣についてうかがいます。あてはまる番号に○をおつけください

問1 平均睡眠時間はどのくらいですか

- 1) 6時間以下 2) 7時間 3) 8時間 4) 9時間 5) 10時間以上

問2 平日（仕事をお持ちの方は仕事のある日・専業で家事の方は家族が仕事等に出かけている日）のテレビなどの視聴時間はどのくらいですか。

- 1) 見ない 2) 1時間未満 3) 1、2時間 4) 3、4時間 5) 5時間以上

問3 休日（仕事をお持ちの方は仕事のない日・専業で家事の方は家族が家にいる日）のテレビなどの視聴時間はどのくらいですか。

- 1) 見ない 2) 1時間未満 3) 1、2時間 4) 3、4時間 5) 5時間以上

問4 朝食は食べますか

- 1) ほぼ毎日食べる 2) 時々食べる 3) 食べない

問5 間食をしますか

- 1) ほぼ毎日食べる 2) 時々食べる 3) 食べない

問6 栄養バランスはどうですか

- 1) バランスのよい食事 2) 少しはバランスよく 3) 偏食

問7 たばこを吸いますか

- 1) まったく吸わない 2) 過去に吸っていた 3) 現在吸っている

問8 酒類を飲みますか

- 1) 飲まない 2) 時々飲む 3) ほぼ毎日飲む

問9 日々の生活の中でストレスを感じますか

- 1) 多く感じる 2) ほどほどに感じる 3) あまり感じない

問10 1日の平均労働時間はどのくらいですか。お仕事(パート・アルバイトを含む)をお持ちの方のみお答えください。

- 1) 11時間以上 2) 10時間 3) 9時間 4) 8時間 5) 7時間以下

問11 日常生活の活動量についておうかがいします。あなたの日常生活の活動状況に一番近いのはどれですか。

- 1) 通勤や買物などで1時間程度の歩行と、軽い手作業や家事などによる立ち仕事の他は、ほとんど座ったままの作業が多い
- 2) 通勤や買物などで2時間程度の歩行と、事務、読書、おしゃべりなどによる座ったままの作業の他、機械操作、接客、家事などによる立ち仕事が多い
- 3) 農作業、漁業、建築などで座ったままの作業、立ち仕事、歩行の他、1日のうち1時間程度は重い筋肉を使う作業を行っている
- 4) 1日のうち2時間程度は激しいトレーニングや木材の運搬、農繁期の農業作業などのような重い筋肉を使う作業に従事している

II あなたのライフスタイル・運動に対する気持ちについてうかがいます。

以下の各文を読み、右側の解答欄の5から1までのうち、あなたの考えや気持ちに一番近いものを○で囲んでください。

そう思う	どちらかという そう思う	どちらとも いえない	どちらかという そう思わない	そう思わない
------	-----------------	---------------	-------------------	--------

- 1 歩いて15分程度なら歩く → 5.....4.....3.....2.....1
- 2 朝、少し早く起きて歩く → 5.....4.....3.....2.....1
- 3 運動不足を感じたら、体を動かすようにしている → 5.....4.....3.....2.....1
- 4 エレベーター・エスカレーターよりも階段を使う → 5.....4.....3.....2.....1
- 5 どこへ行くにも徒歩や自転車を使うようにしている → 5.....4.....3.....2.....1
- 6 買い物や通勤などの行き帰りには遠回りする → 5.....4.....3.....2.....1
- 7 バス停の一個手前で降りて歩く → 5.....4.....3.....2.....1
- 8 仕事や家事でよく体を使う → 5.....4.....3.....2.....1
- 9 仕事や家事の合間に積極的に体を動かすようにしている → 5.....4.....3.....2.....1
- 10 車を使うとき駐車場では離れたところにおく → 5.....4.....3.....2.....1
- 11 運動をする時間を作ることができる → 5.....4.....3.....2.....1
- 12 気持ちが憂鬱なときやストレスが多いときでも
運動をすることができる → 5.....4.....3.....2.....1
- 13 仕事や家事で忙しいときでも運動をすることができる → 5.....4.....3.....2.....1
- 14 運動すると 人との出会いの場が広がる → 5.....4.....3.....2.....1
- 15 // 友人とうまくやっていくのに役立つ → 5.....4.....3.....2.....1
- 16 // 交友関係を広めることができる → 5.....4.....3.....2.....1
- 17 // 競争する楽しさを味わえる → 5.....4.....3.....2.....1
- 18 // 活力がわく → 5.....4.....3.....2.....1
- 19 // プレッシャーを対処するのに役立つ → 5.....4.....3.....2.....1
- 20 // 精神を高揚させる → 5.....4.....3.....2.....1

そう思う	どちらかという そう思う	どちらとも いいない	どちらかという そう思わない	どちらかという	そう思わない
------	-----------------	---------------	-------------------	---------	--------

- 21 運動すると人生に対して前向きになれる → 5.....4.....3.....2.....1
- 22 " リラックスに役立つ → 5.....4.....3.....2.....1
- 23 " 考える時間を持つことができる → 5.....4.....3.....2.....1
- 24 " 自分自身に自信が持てる → 5.....4.....3.....2.....1
- 25 " 心の平静を保てる → 5.....4.....3.....2.....1
- 26 " 気分がよくなる → 5.....4.....3.....2.....1
- 27 " 外見がよくなる → 5.....4.....3.....2.....1
- 28 " 減量に役立つ → 5.....4.....3.....2.....1
- 29 " 適性体重が維持できる → 5.....4.....3.....2.....1
- 30 " 体型が保てる → 5.....4.....3.....2.....1
- 31 " 元気そうに見える → 5.....4.....3.....2.....1
- 32 " 体力が向上する → 5.....4.....3.....2.....1
- 33 " 自己イメージが向上する → 5.....4.....3.....2.....1
- 34 " 健康になる → 5.....4.....3.....2.....1
- 35 " 体がやわらかくなる → 5.....4.....3.....2.....1
- 36 " 持久力がつく → 5.....4.....3.....2.....1
- 37 " 新陳代謝がよくなる → 5.....4.....3.....2.....1
- 38 運動ができないのは あまりに仕事が多すぎるためである → 5.....4.....3.....2.....1
- 39 " わずらわしいからである → 5.....4.....3.....2.....1
- 40 " 疲れすぎているためである → 5.....4.....3.....2.....1
- 41 " あまりに自己鍛錬を
強要されるからである → 5.....4.....3.....2.....1
- 42 " 運動がつまらないからである → 5.....4.....3.....2.....1
- 43 " 忙しすぎるためである → 5.....4.....3.....2.....1

そう思う	どちらかという そう思う	どちらか いえない	どちらか そう思う	どちらか そう思う	そう思わない
------	-----------------	--------------	--------------	--------------	--------

- 44 運動ができないのは 不精なためである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 45 " 十分な時間がないためである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 46 " ばかばかしく思えるからである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 47 " 暑いし、汗が出るためである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 48 " 筋肉痛になるのがいやだからである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 49 " うまくできないからである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 50 " 運動が心地よくないためである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 51 " 運動をすると疲れるためである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 52 " 1人で運動するのはいやだからである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 53 " 家族がすすめないからである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 54 " 友人が運動しないからである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 55 " 天候が悪いためである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 56 " 便利な施設・場所がないからである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 57 " 健康上の理由からである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 58 " 社会生活に支障をきたすためである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 59 " 勉強に支障をきたすためである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 60 " 家庭でしなければならないことが
あるためである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 61 " 仕事に支障をきたすためである → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 62 同世代の人に体力では負けない → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 63 筋力には自信がある → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 64 スタミナ（持久力）には自信がある → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1
- 65 身体は柔らかい方だ → 5 …… 4 …… 3 …… 2 …… 1

Ⅲ 運動・スポーツ習慣についてうかがいます。あてはまる番号に○をおつけください

問1 現在のあなたの運動・スポーツ習慣をうかがいます。現在の状況およびお気持ちに一番近い番号を選んでください。

「中等度の運動」とは、散歩、ウォーキング、庭仕事、自転車、軽いダンス、家事仕事など

「きつい運動」とは、バスケットボール、早いランニング、競泳、テニス（シングルス）など

- 1) 現在規則的には運動やウォーキングをしていないし、近い将来も始める気はない
- 2) 規則的には運動やウォーキングをしていないが、始めようとは思っている
- 3) 運動やウォーキングを始めようとしている、あるいは時々運動やウォーキングをしている
- 4) 週2回以下であるがきつい運動を行っているか、
週4回以下であるが中等度の運動を行っている
- 5) 中等度の運動を週5回以上（週当たり2時間30分以上）1～6ヶ月続けている
- 6) 中等度の運動を週5回以上（週当たり2時間30分以上）7ヶ月以上続けている
- 7) きつい運動を週3～5回、1～6ヶ月続けている
- 8) きつい運動を週3～5回、7ヶ月以上続けている

問2 中学生のときに運動・スポーツを行っていましたか。

1) 行っていた（種目： _____）

- | | | | | |
|------------------|------|-------|--------------|--------|
| ・ やってよかったですか | ---- | 1) はい | 2) どちらともいえない | 3) いいえ |
| ・ 楽しかったですか | ---- | 1) はい | 2) どちらともいえない | 3) いいえ |
| ・ 将来も続けようと思いましたか | .. | 1) はい | 2) どちらともいえない | 3) いいえ |

2) 行っていなかった

- | | | | | |
|------------|------|-------|--------------|--------|
| ・ 楽しそうでしたか | ---- | 1) はい | 2) どちらともいえない | 3) いいえ |
|------------|------|-------|--------------|--------|

問3 運動やスポーツについて、感じていることをお書きください

IV あなたの健康状態についてうかがいます。一番よくあてはまる番号に○をおつけください

問1 あなたの健康状態はいかがですか

1) 最高に良い	4) あまり良くない
2) とても良い	5) 良くない
3) 良い	

問2 1年前と比べて、現在の健康状態はいかがですか。

1) 1年前より、はるかに良い	4) 1年前ほど、良くない
2) 1年前よりは、やや良い	5) 1年前より、はるかに悪い
3) 1年前と、ほぼ同じ	

問3 以下の質問は、日常よく行われている活動です。あなたは健康上の理由で、こうした活動をするのがむずかしいと感じますか。むずかしいとすればどのくらいですか。

(1～10までのそれぞれの質問についてお答えください)

	とても むずかしい	すこし むずかしい	ぜんぜん むずかしくない
1. 激しい活動、例えば、一生けんめい走る、重い物を持ち上げる、激しいスポーツをするなど →	1.....	2.....	3
2. 適度の活動、例えば、家や庭のそうじをする、1～2時間散歩するなど →	1.....	2.....	3
3. 少し重い物を持ち上げたり、運んだりする(例えば買い物袋など) →	1.....	2.....	3
4. 階段を数階上までのぼる →	1.....	2.....	3
5. 階段を1階上までのぼる →	1.....	2.....	3
6. 体を前に曲げる、ひざまずく、かがむ →	1.....	2.....	3
7. 1キロメートル以上歩く →	1.....	2.....	3
8. 数百メートルくらい歩く →	1.....	2.....	3
9. 百メートルくらい歩く →	1.....	2.....	3
10. 自分でお風呂に入ったり、着がえたりする →	1.....	2.....	3

問4 過去1カ月間に、仕事やふだんの活動をしたときに、身体的な理由で次のような問題がありましたか。(1～4までのそれぞれの質問についてお答え下さい)

過去1カ月間のうち	はい	いいえ
1. 仕事やふだんの活動をする <u>時間</u> をへらした →	1	2
2. 仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかった</u> →	1	2
3. 仕事やふだんの活動の <u>内容</u> によっては、 できないものがあった →	1	2
4. 仕事やふだんの活動をすることが <u>むずかしかった</u> (例えばいつもより努力を必要としたなど) →	1	2

問5 過去1カ月間に、仕事やふだんの活動をしたときに、心理的な理由で(例えば、気分がおちこんだり不安を感じたりしたために)、次のような問題がありましたか。(1～3までのそれぞれの質問についてお答えください)

過去1カ月間のうち	はい	いいえ
1. 仕事やふだんの活動をする <u>時間</u> をへらした →	1	2
2. 仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかった</u> →	1	2
3. 仕事やふだんの活動がいつもより <u>集中して</u> できなかった →	1	2

問6 過去1カ月間に、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

1) ぜんぜん、妨げられなかった	4) かなり、妨げられた
2) わずかに、妨げられた	5) 非常に、妨げられた
3) すこし、妨げられた	

問7 過去1カ月間に、体の痛みをどのくらい感じましたか。

1) ぜんぜんなかった	4) 中くらいの痛み
2) かすかな痛み	5) 強い痛み
3) 軽い痛み	6) 非常に激しい痛み

問8 過去1カ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）が痛みのために、どのくらい妨げられましたか。

- | | |
|------------------|--------------|
| 1) ぜんぜん、妨げられなかった | 4) かなり妨げられた |
| 2) わずかに、妨げられた | 5) 非常に、妨げられた |
| 3) すこし、妨げられた | |

問9 次にあげるのは、過去1カ月間に、あなたがどのように感じたかについての質問です（1～9までのそれぞれの質問についてお答えください）

過去1カ月間のうち

いつも	ほとんどいつも	たびたび	ときどき	まれに	ぜんぜんない
-----	---------	------	------	-----	--------

- | | | |
|----------------------------------|---|---------------------------------|
| 1. 元気いっぱいでしたか | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6 |
| 2. かなり神経質でしたか | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6 |
| 3. どうにもならないくらい、
気分が落ちこんでいましたか | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6 |
| 4. 落ち着いていて、おだやかな気分でしたか | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6 |
| 5. 活力（エネルギー）にあふれていましたか | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6 |
| 6. 落ち込んで、ゆううつな気分でしたか | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6 |
| 7. 疲れはてていましたか | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6 |
| 8. 楽しい気分でしたか | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6 |
| 9. 疲れを感じましたか | → | 1.....2.....3.....4.....5.....6 |

問10 過去1カ月間に、友人や親せきを訪ねるなど、人とのつきあいをする時間が、身体的あるいは心理的な理由でどのくらい妨げられましたか。

- | | |
|------------|-----------|
| 1) いつも | 4) まれに |
| 2) ほとんどいつも | 5) ぜんぜんない |
| 3) ときどき | |

問 11 次にあげた各項目はどのくらいあなたにあてはまりますか。(1～4までのそれぞれの質問についてお答えください)

全くその通り	ほぼ当てはまる	何とも言えない	ほとんど	ぜんぜん 当てはまらない	当てはまらない
--------	---------	---------	------	-----------------	---------

1. 私は他の人に比べて病気になりやすいと思う	→	1	2	3	4	5
2. 私は、人並みに健康である	→	1	2	3	4	5
3. 私の健康は、悪くなるような気がする	→	1	2	3	4	5
4. 私の健康状態は非常に良い	→	1	2	3	4	5

V 現在のあなたの健康状態についてうかがいます。あてはまるものすべてに○をおつけください。

問1 この1年間に住民健診や職場健診を受けましたか

- 1) 受けた 2) 受けてない 3) わからない

問2 現在健康状態で問題がありますか

- 1) ない 2) 肥満 3) 血圧が高い 4) 血糖値が高い
5) 中性脂肪やコレステロールが高い 6) 腰痛 7) 膝痛
8) その他 ()

問3 現在治療中の病気はありますか

- 1) ない 2) 高血圧 3) 糖尿病 4) 高脂血症 5) その他 ()

問4 現在飲んでいる薬はありますか

- 1) ない 2) 血圧の薬 3) 糖尿病の薬
4) 中性脂肪やコレステロールを下げる薬 5) その他 ()

< ご協力ありがとうございました >

健康関連 QOL：SF-36 と健康習慣の関連

主任研究者 吉良尚平 岡山大学大学院医歯学総合研究科

研究要旨

本研究は、健康習慣項目と SF-36 を用いて、中年期を中心とした就業者、男女 512 名の健康習慣と健康関連 QOL の関連を検討した。健康習慣項目の各平均得点で男女間に差がみられた項目は、朝食摂取の有無、栄養バランス、喫煙習慣、労働時間、飲酒習慣の 5 項目であり、いずれも女性の方が高い値を示した。健康習慣 8 項目をその得点から不良、中庸、良好の 3 段階（3 段階 HPI）に分け、3 段階 HPI に対して SF-36 サブスケール 8 項目の平均得点の差を一元配置分散分析によって比較した。その結果、SF-36 サブスケールが不良 < 中庸 < 良好の順で有意差が認められた項目は、男性で身体機能：PF($p = 0.009$)、活力：VT($p = 0.001$)、心の健康：MH の得点($p = 0.012$)、女性では活力：VT($p = 0.000$)、日常役割機能（精神）：RE($p = 0.007$)、心の健康：MH($p = 0.001$)であった。健康習慣の改善は身体的健康度以上に、精神的健康度の向上に貢献することが示唆された。

研究協力者

鈴木久雄 岡山大学教育学部保健体育講座
助教授
西田裕子 岡山大学大学院医歯学総合研究科
大学院生
松島あやめ 前大ヶ池診療所 所長
重康牧夫 大ヶ池診療所 所長
宗包 仁 大ヶ池診療所
中山訓彦 (社)岡山県労働基準協会
労働衛生センター 所長
國近照子 岡山大学教育学部 学生
深田和加奈 岡山大学教育学部 学生

が作成されている²⁾中から、包括的な尺度である「SF-36」³⁾を用いた。SF-36 は、米国で行われた医療評価研究である Medical Outcome Study(MOS)をもとに 36 項目にしばられた MOS-Short Form36 である。身体的健康度としての身体機能(PF)、日常役割機能(身体：RP)、体の痛み(BP)、全体的健康感(GH)、さらに精神的健康度は心の健康(MH)、日常役割機能(精神：RE)、活力(VT)、社会生活機能(SF)の 2 因子 8 尺度から構成されている。

そこで、本研究は Berkman と Breslow⁴⁾、森本⁵⁾の健康習慣項目と SF-36 を用いて、中年期を中心とした就業者の生活習慣と健康関連 QOL の関連を検討する。

I. 目的

平成 9 年度厚生白書¹⁾では今後の課題は「健康」と「生活の質 (Quality of Life)」の向上としている。生活習慣病の予防を考慮し、高齢化社会をも加味した「QOL」に視点をおいた健康づくりが重要であると考えられる。

QOL については多く研究がなされているが、本研究では健康に関連した QOL を扱っている「健康関連 QOL」にしばり、現在 8 種類の尺度

II. 方法

A. 対象

対象者は岡山県内 5 社に勤務する 20 歳代から 50 歳代の健康診断受診者、男性 294 名 (33.3 ± 9.8 才)女性 218 名 (43.9 ± 10.1 才)、計 512 名であった。(対象は前報告である

「Transtheoretical modelに基づく身体活動・運動習慣改善のための方策」⁶⁾と同様である。)

B. 調査項目と分析

調査は前報告⁶⁾のアンケート用紙を用いた。生活習慣アンケートとして、Berkman と Breslow⁴⁾、森本⁵⁾のアンケートを改訂した生活習慣に関するアンケート 10 項目について調査した。そのうち睡眠、朝食、間食、栄養のバランス、喫煙、酒類、ストレス、労働時間、運動の 8 項目について、まず好ましい健康習慣得点を 1 点、好ましくない健康習慣を 0 点とし、その合計得点である HPI(健康習慣指数; health practice index^{4) 5)}得点を算出した。さらに HPI 得点を不良(0-4 点)、中庸(5-6 点)、良好(7-8 点)に分け、3 段階 HPI⁵⁾とした。

また SF-36 (2 因子 8 尺度)³⁾を用いて健康関連 QOL36 項目を調査した。

統計解析ソフトは SPSS10.0 J を用い、カイ 2 乗検定、一元配置分散分析、Turkey による多重比較を行った。いずれも $p < 0.05$ をもって有意とした。

【倫理面への配慮】

対象者には「疫学研究におけるインフォームド・コンセントに関するガイドライン」に沿った説明書をつけ、同意とともに署名を得た。

III. 結果

A. 生活習慣アンケート

生活習慣アンケート調査の結果は表 1 に示した。「適切な睡眠時間(7~8 時間)をとっている」人数の割合は男女の順に 58.1%、63.7%であった。朝食の頻度では「ほぼ毎日食べる」人数の割合も同様に 65.3%、86.7%であった。「過去も含め喫煙をしない」人数の割合も同様に、30.6%、90.4%であった。「酒類を飲まない」人数の割合は 21.1%、54.6%、「毎日平均 9 時間以下の労働にとどめる」人数の割合は 46.8%、72.7%であった。「自覚的ストレス量が多くな

い」人数の割合は 18.9%、17.0%であった。「バランスのよい食事をしている」人数の割合は 21.1%、20.7%であった。

睡眠時間、朝食、栄養のバランス、ストレス、喫煙、労働時間、酒類、運動の 8 項目について、その平均値と男女比較した結果を表 2 に示した。朝食摂取の有無、栄養バランス、喫煙習慣、労働時間、飲酒習慣の 5 項目について男女間に有意な差が認められ、いずれも女性対象者の方が高い値を示した。

B. 7 つの健康習慣と SF-36 の関連

表 3 は本研究の SF-36 サブスケール得点を偏差値化した値(全国基準値を 50 点とした)を示している。女性の日常役割機能(身体)は 50.0 ± 10.1 を示したが、その他の項目では全国標準値よりもわずかに低い値を示した。サブスケール 8 項目の平均値は男性で 47.1 ± 1.5 、女性では 47.4 ± 1.9 であった。

SF-36 のサブスケールと HPI 得点を不良(0-4)、中庸(5-6)、良好(7-8)に分けた 3 段階 HPI との間で、一元配置分散分析を行った(表 4)。有意な関連が認められた項目は男性では、身体機能: PF($p = 0.009$)、活力: VT($p = 0.001$)、心の健康: MH の得点($p = 0.012$)、女性では活力: VT($p = 0.000$)、日常役割機能(精神): RE($p = 0.007$)、心の健康: MH($p = 0.001$)であった。さらに、3 段階 HPI を多重比較(Turkey)した結果、男性において PF、VT、MH で「不良」と「中庸」に差がみられた。女性においては VT、MH、で「不良」と「中庸」、「不良」と「良好」に差がみられ、RE では「不良」と「中庸」に有意な差がみられた。

8 つの健康習慣項目毎に好ましい健康習慣、好ましくない健康習慣の 2 群に分け⁵⁾、3 段階 HPI の人数割合についてカイ 2 乗検定を行った(表 5)。全ての健康習慣項目において有意な差がみられ、特に「不良」と「中庸」の間に差が認められた。全ての項目において「中庸」の者は「不良」の者より HPI 得点が高い者の

割合が多く、その差は男性で8項目の平均値が男性では 34.9 ± 7.2 (%)、女性では 23.2 ± 8.6 (%) であった。

III. 考察

朝食、栄養のバランス、喫煙、労働時間、酒類の5項目の得点は、女性が男性に比べ有意に高い値を示し(表2)、それ以外の項目では有意差はなかったものの女性の方がより健康的な生活習慣を持っている傾向が認められた。

男女とも HPI 得点と MH、VT に有意な差が認められた。これは生活習慣を改善することで MH や VT が上がると考えられる。これまで健康習慣を改善することは、死亡率の低下³⁾ や疾病予防に効果⁵⁾ があると報告されているが、HPI 得点を上げることで身体的健康度以上に、精神的健康度にも大きく影響することは新しい知見である。

3段階 HPI において、健康習慣項目で「好ましい」健康習慣者と「好ましくない」者は8項目全てにおいて、ほとんど同様の傾向を示した。つまり、図1に示したように、「不良」「中庸」「良好」の順に、好ましい健康習慣者割合が多くなった。このことは、HPI 得点を上げるためには特定の項目を改善しようとして介入するのではなく、生活習慣の全ての項目にわたって改善していく必要があると考えられる。

以上のことから、健康習慣全体の改善が QOL、特に精神的健康度を向上させることが示唆された。健康関連 QOL を高めるためには、健康習慣を改善していく必要がある。健康習慣は特定の項目を改善すればよいのではなく、全ての項目において改善していくことが望まれる。しかしながら、個々人に置き換えると改善すべき項目はそれぞれ異なり、特定項目の改善が必要となる。健康、生活習慣、そして QOL の改善は生涯の重要課題であり、今後は環境や人の充実をはかり、さらに実践を支援していく方策が必要であると思われる。

大ヶ池診療所松島あやめ氏のご冥福をお祈り致します。

引用文献

- 1) 厚生省：平成9年版 厚生白書 「健康」と「生活の質」の向上をめざして. ぎょうせい, 1997.
- 2) 池上直己、福原俊一、下妻晃二郎、池田俊也：臨床のための QOL 評価ハンドブック. 医学書院, 2001.
- 3) 福原俊一、鈴嶋よしみ、尾藤誠司、黒川清. SF-36 日本語版マニュアル(ver1.2)：(財)パブリックヘルスリサーチセンター、東京、2001.
- 4) Berkman LF, Breslow L、森本兼曩監訳、生活習慣と健康—ライフスタイルの科学—. HBJ 出版, 1989.
- 5) 森本兼曩、星旦二：ライフスタイルと健康—健康理論と実証研究—. 医学書院, 1991.

研究発表

なし

知的所有権の取得状況

なし

表1 生活習慣項目とその分布割合(%)

生活習慣項目		得点	男性	女性	全体
睡眠時間					
	6時間以下	1	40.5	36.2	38.7
	7時間	2	51.0	58.7	54.3
	8時間	3	7.1	4.1	5.9
	9時間	4	1.4	0.9	1.2
	10時間以上	5	0.0	0.0	0.0
テレビの視聴時間(平日)					
	5時間以上	1	4.5	1.8	3.3
	3、4時間	2	32.3	32.3	32.3
	1、2時間	3	44.7	45.6	45.1
	1時間未満	4	17.2	18.0	17.5
	見ない	5	1.4	2.3	1.8
テレビの視聴時間(休日)					
	5時間以上	1	19.7	16.6	18.4
	3、4時間	2	43.9	39.6	42.1
	1、2時間	3	29.9	30.4	30.1
	1時間未満	4	6.1	12.4	8.8
	見ない	5	0.3	0.9	0.6
朝食					
	食べない	1	20.1	1.4	12.1
	時々食べる	2	14.6	11.9	13.5
	ほぼ毎日食べる	3	65.3	86.7	74.4
間食					
	食べない	1	6.5	42.2	21.7
	時々食べる	2	61.8	52.3	57.7
	ほぼ毎日食べる	3	31.7	5.5	20.5
栄養のバランス					
	偏食	1	20.4	7.4	14.9
	少しはバランスよく	2	58.5	71.9	64.2
	バランスのよい食事	3	21.1	20.7	20.9
喫煙					
	現在吸っている	1	58.8	9.7	37.3
	過去に吸っていた	2	10.5	1.4	6.6
	まったく吸わない	3	30.6	90.4	56.1
酒類					
	ほぼ毎日飲む	1	31.0	6.0	20.3
	時々飲む	2	48.0	39.4	44.3
	飲まない	3	21.1	54.6	35.4
ストレス					
	多く感じる	1	25.4	25.7	25.2
	ほどほどに感じる	2	55.7	57.3	54.4
	あまり感じない	3	18.9	17.0	20.4
労働時間					
	11時間以上	1	33.1	1.4	19.6
	10時間	2	19.8	5.1	13.6
	9時間	3	14.0	6.0	10.6
	8時間	4	32.8	66.7	47.2
	7時間以下	5	0.0	0.0	0.0

表2 8つの健康習慣の平均値と性差

健康習慣項目	男	女	t値	男女差
睡眠時間	1.69±0.66	1.70±0.66	n	
朝食	2.45±0.81	2.85±0.39	7.419 ****	男<女
栄養のバランス	2.01±0.65	2.13±0.51	2.389 *	男<女
喫煙	1.72±0.90	2.82±0.56	15.897 ****	男<女
酒類	1.90±0.72	2.49±0.61	9.967 ****	男<女
ストレス	1.95±0.67	1.91±0.65	n	
労働時間	2.47±1.26	4.00±0.77	15.763 ****	男<女
運動	2.31±0.89	2.25±0.93	n	

n: not significant. *: p<0.05. ****: p<0.0001

表3 SF-36 サブスケールの偏差値(全国標準値を基準として)

		身体的健康度				精神的健康度			
		PF	RP	BP	GH	VT	SF	RE	MH
男性	n	292	292	292	292	292	292	292	292
	M±SD	47.4±10.2	49.0±11.4	47.6±11.2	45.6±10.6	44.8±10.9	48.5±12.1	48.2±12.3	46.0±10.2
女性	n	217	216	217	215	217	216	216	217
	M±SD	47.0±9.5	50.0±10.1	47.1±9.8	47.1±9.8	44.2±9.4	48.0±10.2	49.8±10.2	46.2±9.3

PF: physical functioning; 身体機能、 RP: role-physical; 日常役割身体(身体)、 BP: bodily pain; 体の痛み、
GH: general health perception; 全体的健康感、 VT: vitality; 活力、 SF: social functioning; 社会生活機能、
RE: role-emotional; 日常役割機能(精神)、 MH: mental health; 心の健康

表4 3段階に分けたHPIとSF-36の関連

性	SF-36		不良	中庸	良好	F値	P値	Tukey	P値
男性	PF	n	235	40	10	4.758	0.009	不良<中庸	0.013
		M±SD	89.6±11.5	94.9±6.0	94.5±6.0				
	RP	n	235	40	10	1.286	0.278		
		M±SD	88.6±25.0	94.4±14.4	95.0±15.8				
	BP	n	235	40	10	1.805	0.166		
		M±SD	74.3±24.1	81.6±17.2	72.0±25.2				
	GH	n	235	40	10	3.393	0.035		
		M±SD	58.7±18.7	63.2±19.3	72.7±23.0				
	VT	n	235	40	10	6.735	0.001	不良<中庸	0.004
		M±SD	53.4±20.3	64.9±23.6	66.5±14.9				
SF	n	235	40	10	1.204	0.302			
	M±SD	84.9±22.1	90.6±19.6	87.5±18.6					
RE	n	235	40	10	2.330	0.099			
	M±SD	82.3±32.4	92.5±23.2	93.3±21.1					
MH	n	235	40	10	4.480	0.012	不良<中庸	0.014	
	M±SD	63.4±18.0	72.1±18.4	70.4±17.2					
女性	PF	n	92	107	11	0.338	0.713		
		M±SD	85.0±12.8	86.2±10.1	86.8±8.4				
	RP	n	92	106	11	0.757	0.470		
		M±SD	86.4±27.3	89.2±24.4	95.5±10.1				
	BP	n	92	107	11	2.117	0.123		
		M±SD	65.8±21.6	71.3±21.8	75.7±19.4				
	GH	n	92	106	11	2.558	0.080		
		M±SD	56.9±17.3	59.6±15.8	68.2±12.7				
	VT	n	92	107	11	8.972	0.000	不良<中庸 不良<良好	0.009 0.001
		M±SD	49.7±17.6	57.2±18.3	70.5±14.7				
SF	n	92	107	11	2.264	0.107			
	M±SD	78.9±20.9	84.0±18.8	88.6±19.7					
RE	n	92	106	11	5.027	0.007	不良<中庸	0.024	
	M±SD	77.2±36.6	88.7±26.0	100.0±0.0					
MH	n	92	107	11	7.166	0.001	不良<中庸 不良<良好	0.019 0.004	
	M±SD	61.2±18.3	67.8±16.4	78.7±13.0					

表5 健康習慣と3段階HPI(不良、中庸、良好)割合:カイ2乗検定

健康習慣	男性	女性
睡眠	26.566 ****	30.568 ****
朝食	19.167 ****	24.933 ****
栄養のバランス	53.299 ****	40.481 ****
喫煙	39.725 ****	13.674 **
酒類	48.940 ****	31.618 ****
ストレス	41.339 ****	20.177 ****
労働時間	35.528 ****	10.869 **
運動	32.346 ****	45.914 ****

: $p < 0.05$, **: $p < 0.0001$

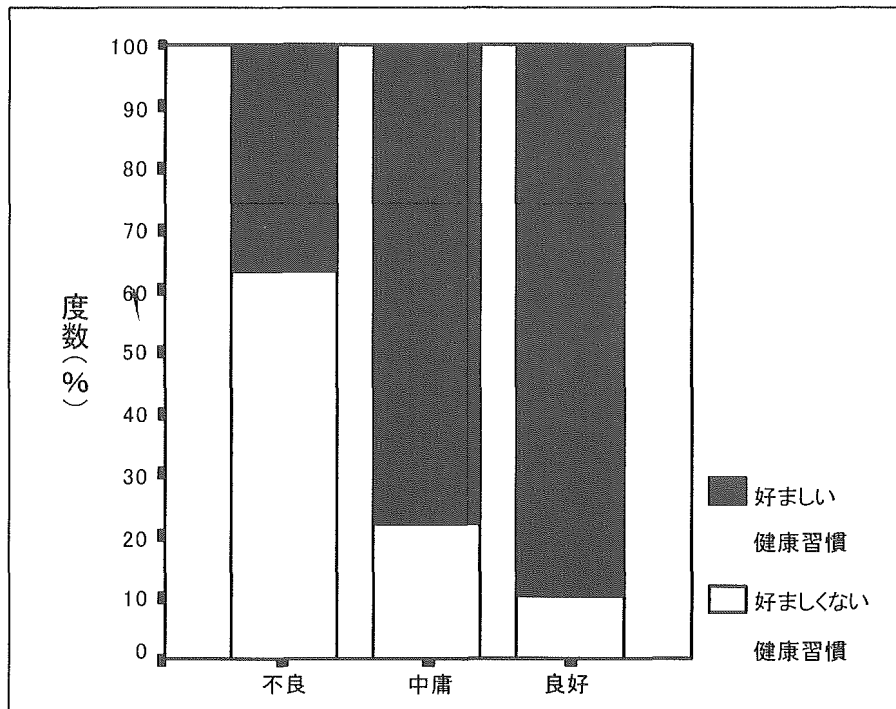


図1 3段階HPIに対する好ましい健康習慣の分布割合例