中高年の日常生活と運動に関する健康意識

—女子大生との比較から—

〇北島 見江 伊達 萬里子 田嶋 恭江（武庫川女子大学）

日常生活 運動習慣 中高年 女子大生 健康意識

【はじめに】

わが国の高齢化対策として 2000 年厚生労働省より国民の健康づくり運動「健康日本 21」が提示された。現在は 2010 年を目途としたこの運動が行政のみならず広く地域の民間団体まで推進されているところの中間期にあたりが、地域にくらす人々の健康や運動に対する意識にどのように影響を及ぼしているのかを①日常生活と運動②健康に関する意識について、中高年層と女子大生の比較、比較を行った。

【研究方法】

1）調査対象：兵庫県西宮市に所在する
①M 女子大学のオープンカレッジ受講生（以下 O 群と呼称）—男性 43名（17.2%）女性 207 名（82.8%）の 250 名。
②M 女子大学の大学生—全学科の学生に開講されている通共教育科目的体育実技授業「エアロビクスダンス」「水泳」「フィットネス」の授業を受講希望する（健康・スポーツ学科学生除く）一般学生（以下 W 群と呼称）289 名。
2）調査時期：平成 16 年 4 月下旬～5 月上旬
両群とも授業が開講される第 1 回目の開始日。
3）調査方法：O 群は自記式質問紙の留置調査方法、W 群は集計調査法により実施。
4）調査内容および分析：従来による健康度・生活習慣診断調査ならびに「簡便健康チェック調査」を参考に①習慣化した運動の実施状況②日常生活の実態と健康意識についての質問全 81 項目を作成した。②についての主な領域は「健康」「運動」「食事」「生活」「睡眠」についてである。これらの各項目について 2 群間の相関分析を行った。

【結果および考察】

1）年齢層
①年齢層 O 群（250 名）の年齢帯は広く、最低年齢層 30 歳以上～上限は 80 歳以上の者も含まれている。中でも 60 歳以上～70 歳未満が 40.8%、50 歳以上～60 歳未満が 30.8% と順に多く、双方合わせて全体の 7 割（179 名）を占めていた。一方、W 群（289 名）は大学の 1 ～4 年生のうち約 8 割（240 名）の者が 1.2 年生であった。
2）運動実施の有無
図 1 は各群の日常生活における習慣化した運動の実施状況である。実施の有無について、「有」は O 群が 78.8%（197 名）、W 群では 22.1%（64 名）。また、「無」は O 群が 21.2%（53 名）、W 群では 77.9%（225 名）の者が回答し、中高年層の O 群の方が W に比べ 1% の有意水準で運動実施率が高かった。

図 1 運動実施の有無 **；p < 0.001

3）運動の実施頻度
1 週間における運動実施状況をみると、O 群では多かった 2 ～3 回/w が 16 名、W 群では 2 回から多かった 2 回～3 回/w が 16 名、合わせて 146 名（58.4%）の者が 2 回から多かったが 3 回～4 回/w が 26 名、1 回が 19 名、合わせて 41 名（14.2%）と O 群に比べ 1 週間あたりの運動実施率・頻度共に低かった。

4）健康意識
図 2 は日常生活の実態と健康意識の調査内容のうち「健康」の 8 項目について 5 段階評価による平均値をプロットし、チャートで示したものである。

「食欲はある」は両群とも評価が最も高く、O 群 4.4、W 群 4.2 と、共に食に対する意識の高さが伺えた。両群で差があるは「肥えすぎや瘦せすぎはない」「手足のむくみがない」「肩こりは感じない」「腰痛は感じない」は、O 群は W 群に比べそれぞれ 1% の有意水準で評価が高く、身体の健康度意識が高かった。

食に関する摂取状況は 8 項目中「緑黄色野菜」「果物」「根野菜」「牛乳などの乳製品」の 4 項目、「たんぱく性食品」「海藻類」の 2 項目をそれぞれ 1%、5% の有意水準で O 群の摂取意識が W 群に比べ高かった。

—225—