Ⅰ．調査の概要

１．調査目的※1

平成２０年度から実施される特定健診・特定保健指導で効果をあげるには、保健指導対象者が、保健指導を終了したあとも、継続して健康的な生活習慣を維持できることが大切である。

そこで、当センターで実施してきた過去６年間の生活習慣病予防教室参加者の、その後の健康行動の実態を把握し、健康行動を継続するための要因を探るために調査を実施する。

２．調査対象

平成１３年度から１８年度の６年間に、当センター主催で実施した生活習慣病予防教室※2の参加者２２５名のうち、死亡・転居等を除いた２１２名。

３．調査内容

（１）現在の健康に対する意識
（２）教室終了後の生活習慣の取り組み状況
　・食事で実施できていること※3
　・運動で実施できていること※4
（３）健康行動の継続要因※5

４．調査方法

郵送による自己記入式のアンケート調査の実施・回収

５．調査実施期間

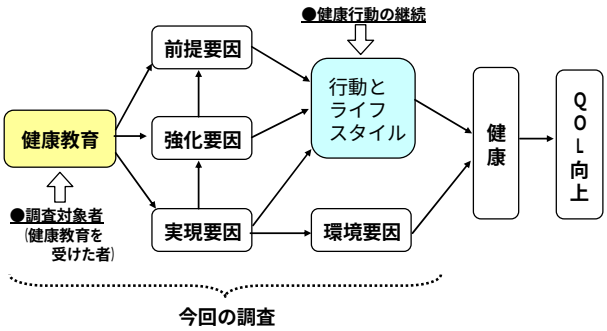
平成２０年２月１日～２月２２日

６．調査実施機関

財団法人　山口県健康づくりセンター

※1　**調査目的**

継続要因を探るにあたり、ヘルスプロモーションの考え方を取り入れ、健康教育を受けた調査対象者が、健康行動を継続するためには、どのような要因があるのかという視点で考えた。



※2　**当センター実施の生活習慣病予防教室**

教室日程や内容は、Ｐ●参照

※3　**食事で実施できていること（調査票：問４）**

健康づくりのために食事で実施している内容は多種考えられるが、今回の調査では、対象者が当センター実施の教室受講者であることから、教室の講話や実習で取り上げた内容を選択肢として設定した。

※4　**運動で実施できていること（調査票：問５）**

運動の種類(強度)・時間・期間を把握できる内容とし、運動の種類については「日常生活レベルで意識して体を動かしている」「教室で重点をおいて指導したウォーキングを実践している」「ウォーキング以外の運動を実践している」という選択肢とした。

※5　**健康行動の継続要因（調査票：問６・８）**

継続のための要因は、まず考えられる要因を抽出し、それをプリシード・プロシードモデルの「前提・強化・実現・環境」の４要因に分類して選択肢とした。

選択肢と４要因の分類は次のとおり。

調査票	選　択　肢		4要因
問6	1.	教室で食事や運動について学んだ	前提
	2.	それをする事が楽しい･ストレス発散になる	
	3.	将来の夢や目標があるから	
	4.	今の行動を続けようという強い意志がある	
	5.	教室期間内で、ある程度習慣が身についた、効果があった (検査結果が改善した･体力が向上した等)	強化
	6.	家族の助けや一緒にする仲間がいる	
	7.	やっていると体調がいい気がする	
	8.	気軽に取り組める	
	9.	時間がある	実現
	10.	専門家の指導を受ける機会がある (健康教室等に参加している)	
	11.	自分の健康度を把握している (体重を測る、歩数計をつける、記録をつける)	
	12.	栄養バランスに配慮した食事ができる環境がある (いろいろな食材が手に入りやすい、バランスの良い食事を提供してくれる店がある)	環境
	13.	体を動かしたり、運動する場所がある	

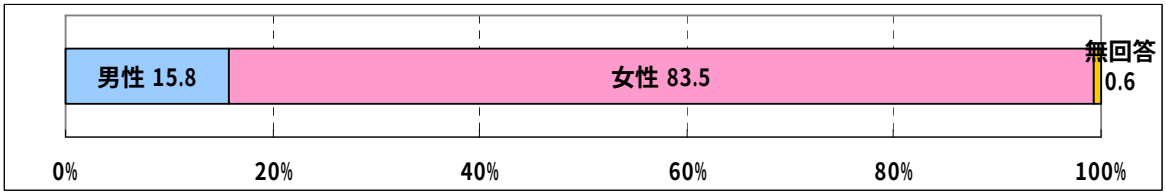
Ⅱ．回答者の状況

１．回収状況

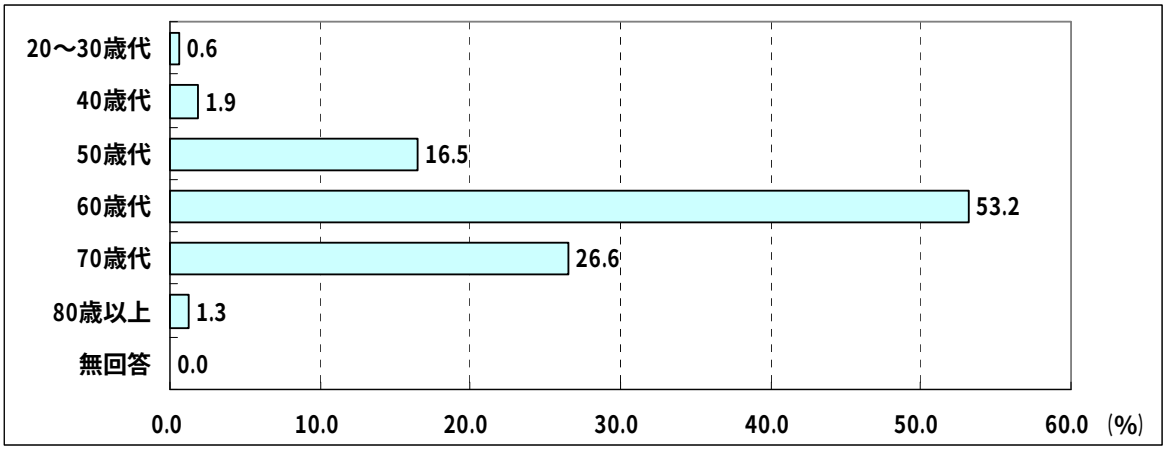
実施年度	教室参加者数	調査対象者数 (死亡・転居除く)	回収数	回収率 (%)
13年度	39	35	26	74.3%
14年度	52	48	36	75.0%
15年度	59	56	43	76.8%
16年度	27	26	19	73.1%
17年度	19	19	14	73.7%
18年度	29	28	20	71.4%
計	**225**	**212**	**158**	**74.5%**

２．回答者の属性

（１）性別



（２）年代



Ⅲ．調査結果

１．教室終了後の健康行動の実践状況

（１）実践レベルの分類方法

教室終了後の食事や運動の取り組み状況を、取り組み内容別にレベル分けして検討するため、食事と運動の実践レベルを事前に設定した。それぞれの設定は、下表のとおり。

○食事

調査票	選　択　肢	分　類	レベル	
問4	1．1回の食事に主食･主菜･副菜を揃える	2＋1or3を選択 →	レベル3	高
	2．毎食、野菜を片手一杯は食べる			
	3．食品数をいろいろ食べる	1～3のどれかを選択 →	レベル2	
	4．1日3食（朝･昼･夕）食べる	4～7を選択 ※いくつ選択しても	レベル1	
	5．揚げ物など油料理を控える			
	6．間食を控える			
	7．清涼飲料水よりお茶や水を飲む			
	0．特に実践していることはない		レベル0	低

※教室時に、特に重点をおいて指導した「バランスよく食べる」事に関連する（1～3）のいずれかを選択した者を上位2レベルとし、その中でも「量」まで聞いている（2）を選択した者を最高レベルとした。

○運動

調査票	選　択　肢	分　類	レベル	
問5	2．ウォーキングをしている	運動が習慣化している →	レベル3	高
	3．ウォーキング以外の運動をしている	〃　習慣化してない →	レベル2	
	1．散歩をしたり、早く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩く		レベル1	
	0．特に実践していることはない		レベル0	低

※運動が習慣化している：
選択肢（2.3）をあわせて、「1回30分･週2回･継続期間1年」を満たした者とした。

○実践レベル（高・低）の分類

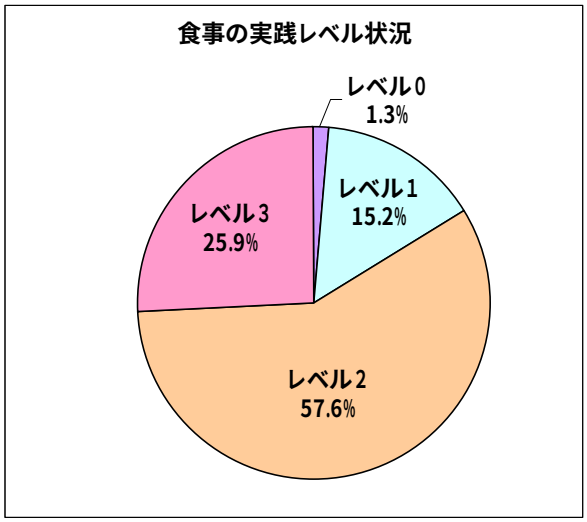
	分　類	備　考
実践レベル（高）	食事レベル2と3 かつ 運動レベル3	食事：特に重点をおいて指導した「バランス良く食べる」事が実践できている 運動：何らかの運動が習慣化している
実践レベル（低）	上記以外の者	

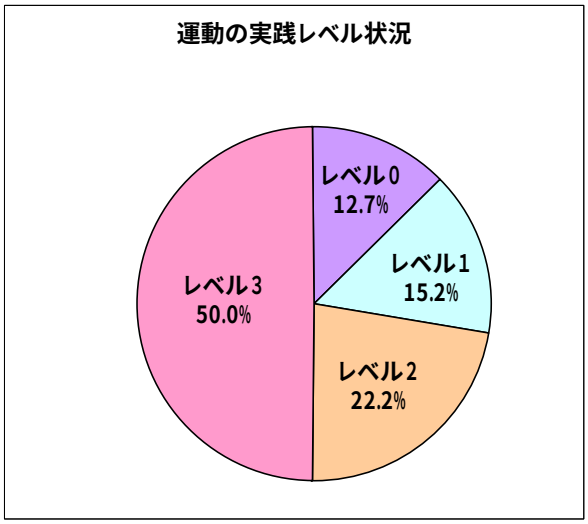
（２）実践レベル別の状況

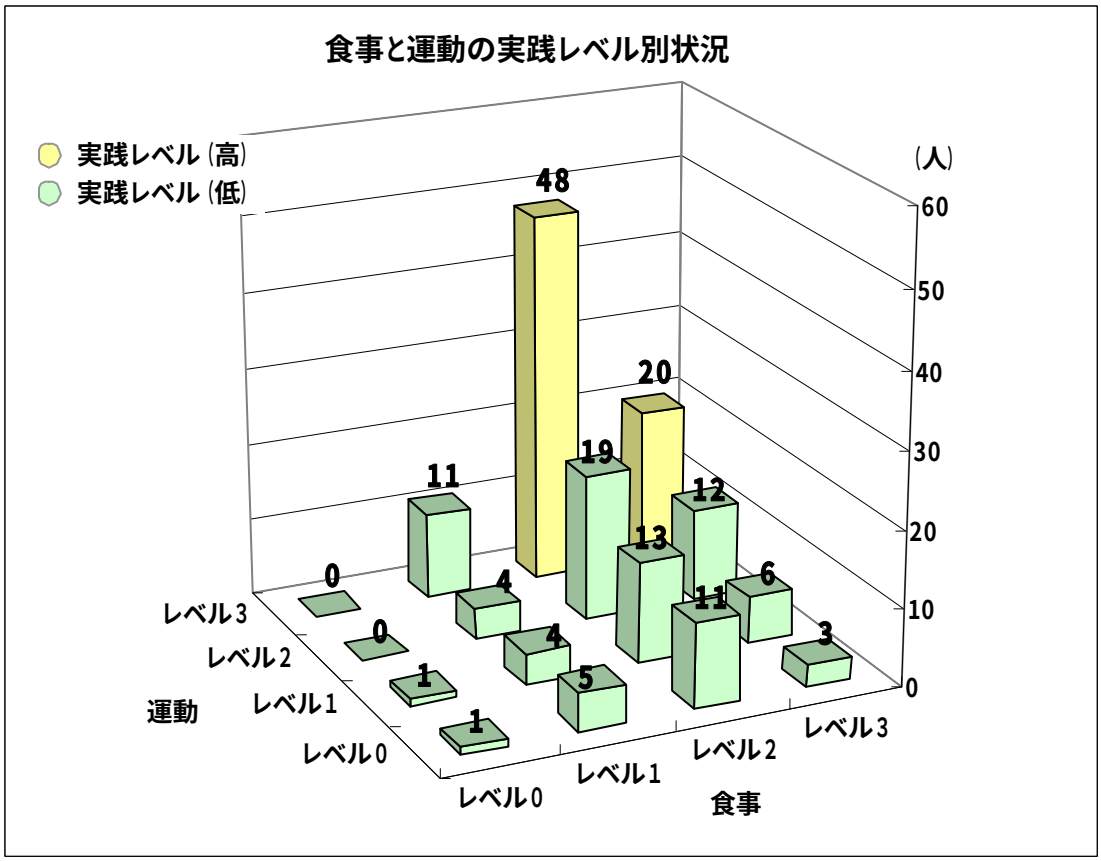
食事の実践状況は、教室で特に重点をおいて指導した「バランス良く食べる」事が実践できているレベル２以上の者が、約８０％だった。

運動の実践状況は、何らかの運動が習慣化しているレベル３の者が、５０％だった。

食事と運動をクロスしたレベル別実践状況では、食事も運動も実践レベルが高くなるほど人数が多く、実践レベル(高)の者は、６８名(４３％)だった。

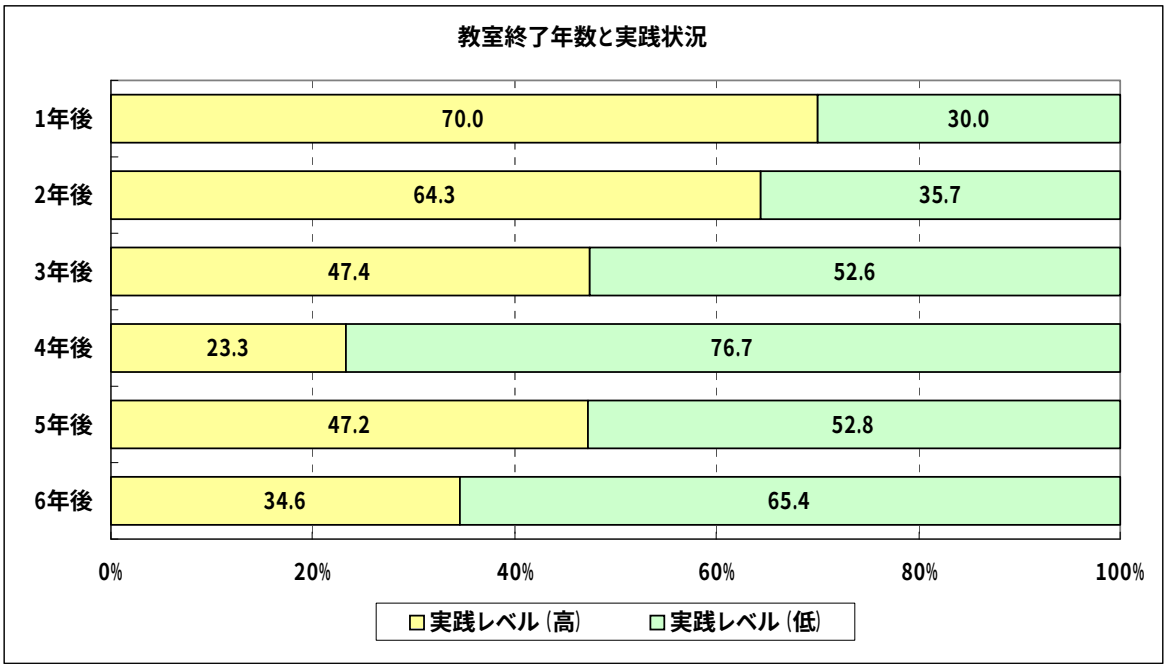






（３）教室終了年数と実践状況

教室終了年数別に健康行動の実践状況を見たところ、教室で特に重点をおいて指導した食事と運動の両者が実践できている、実践レベル(高)の者は、教室終了１年後に７０％、２年後・３年後になるにつれ約１０％ずつ減少するが、それ以降は、ほぼ４０％の者が、高いレベルの健康行動を継続している。



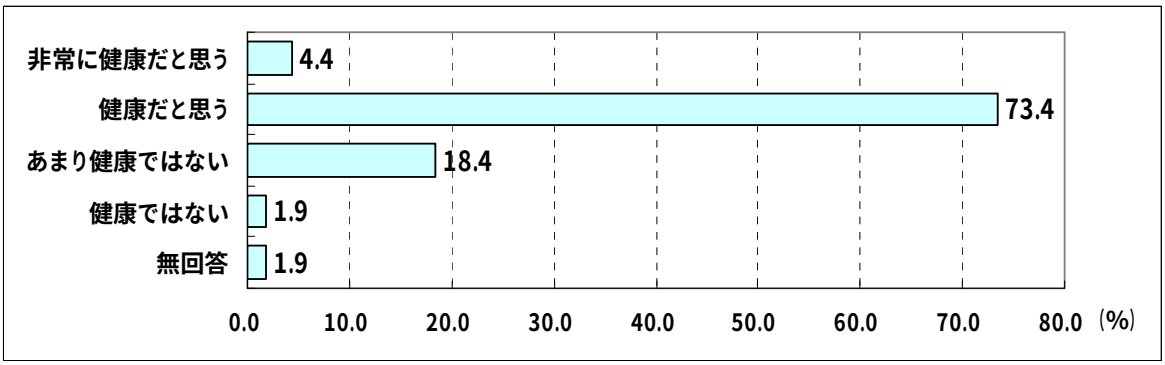
２．健康感

「非常に健康だと思う(4.4%)」「健康だと思う(73.4%)」をあわせ、約８０％の者が、現在健康だと感じている。

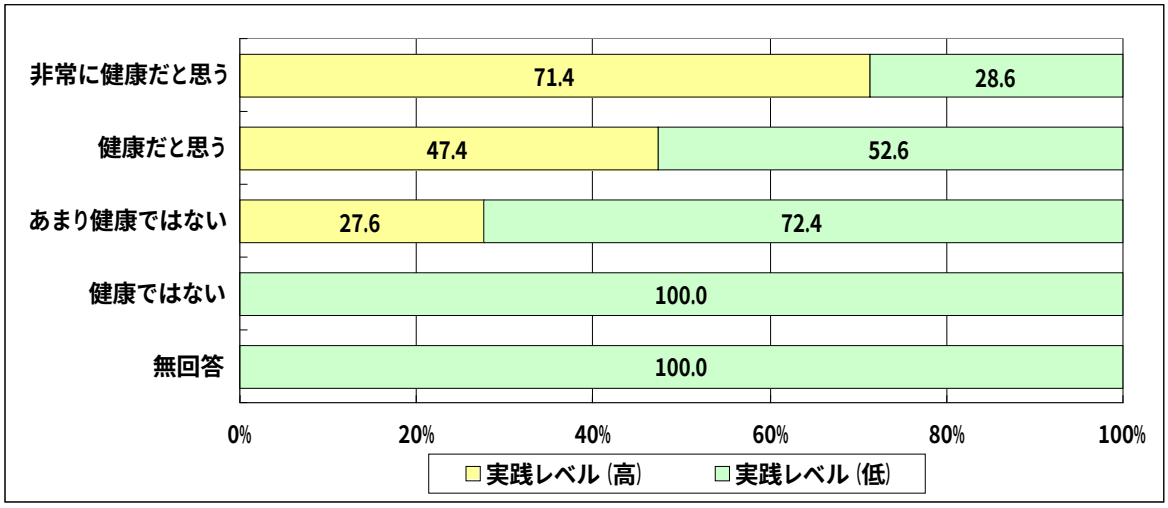
健康行動の実践レベル別で比較すると、実践レベルが高い者ほど健康感が高い。

さらに山口県の結果と比較したところ、教室受講者は、山口県に比べ「健康」と感じている割合が高く、健康に不安を持っている者の割合が低い。

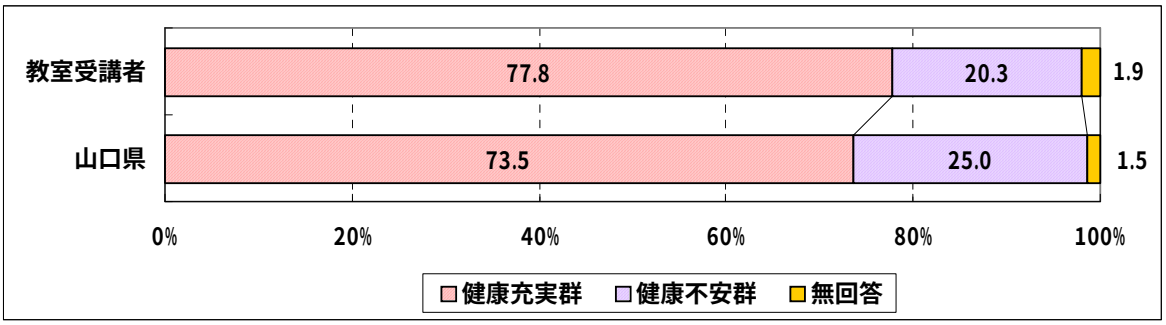
（１）現在の健康感



（２）実践レベル別の健康感



（３）山口県との健康感の比較



※山口県：「健康づくりに関する意識調査」（H17 年度）

※健康充実群：「非常に健康だと思う」＋「健康だと思う」

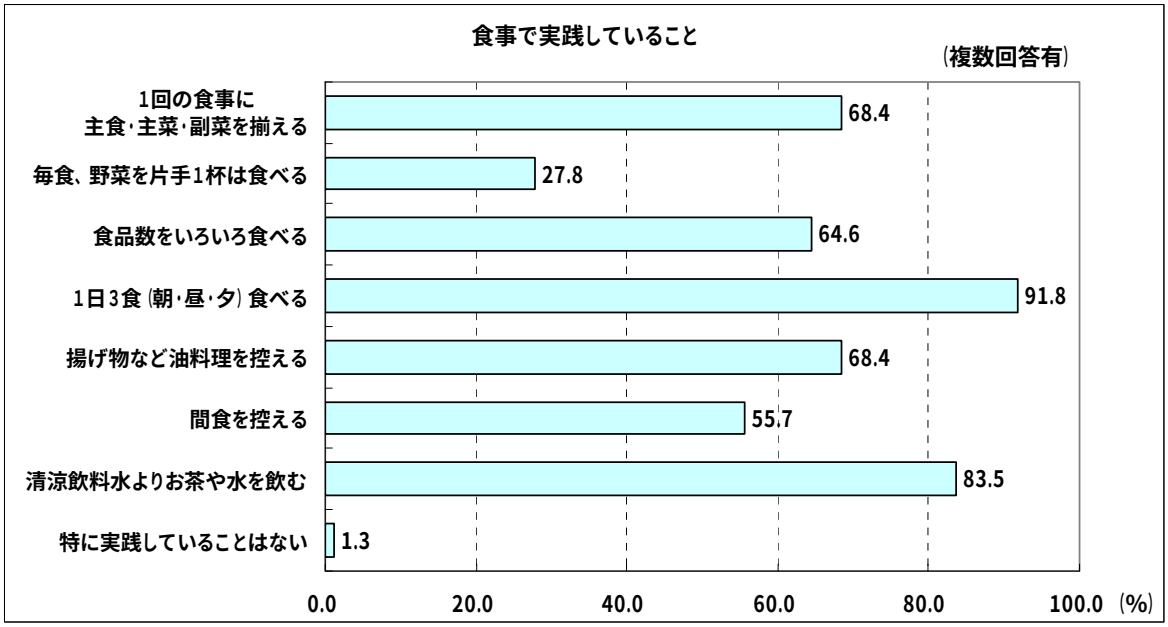
健康不安群：「あまり健康ではない」＋「健康ではない」

３．健康行動の実践内容

（１）食事で実践していること

最も多かったのが「１日３食食べる」（91.8%）、次いで「清涼飲料水よりお茶や水を飲む」（83.5%）の順であった。

教室時に、特に重点をおいて指導した「バランスよく食べる」事に関連する「主食・主菜・副菜を揃える」「食品数をいろいろ食べる」は、それぞれ約６５％の者が教室後も実践していた。

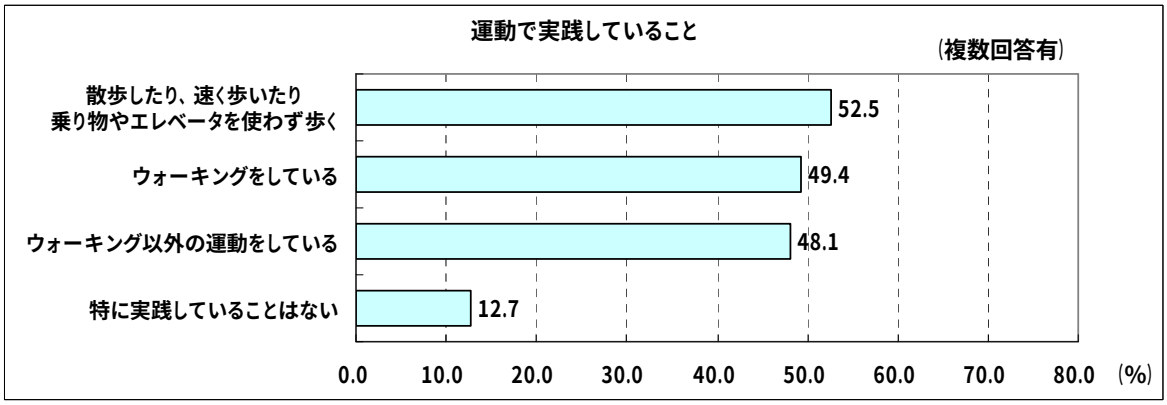


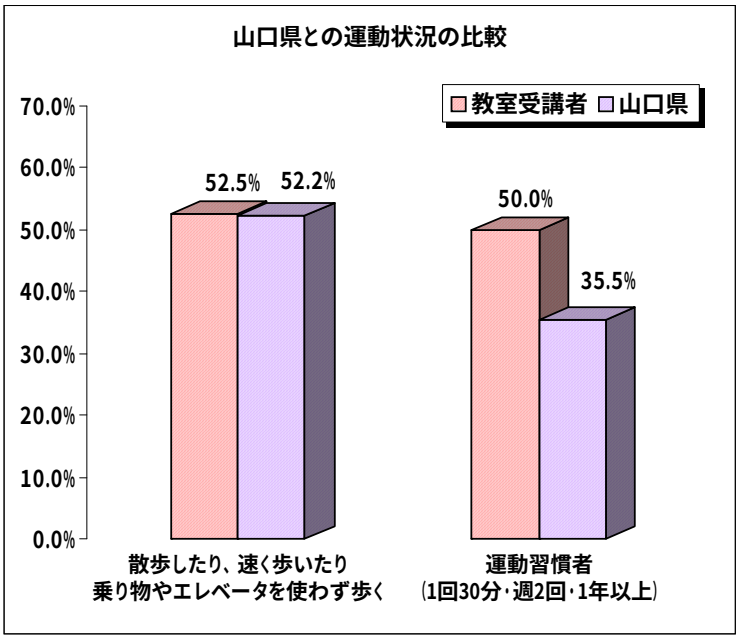
（２）運動で実践していること

約５０％の者は「散歩したり、早く歩いたり、乗り物やエレベータを使わず歩く」という日常生活レベルで意識して体を動かすようにしている。

さらに、ウォーキングやその他の運動についても、約５０％の者が実践していた。

また、山口県の結果と比較すると、日常生活レベルで体を動かすように意識する者の割合は、ほぼ同じだが、運動習慣のある者の割合は、教室参加者の方が高かった。





※山口県：「健康づくりに関する意識調査」（H16）

４．健康行動の継続要因

（１）健康行動の継続者及び中断者の状況

継続者及び中断者は、下表のとおりであり、継続者は１５７人／１５８人中で、教室受講者のほぼ全員が、食事や運動でなんらかの健康行動を実践していた。

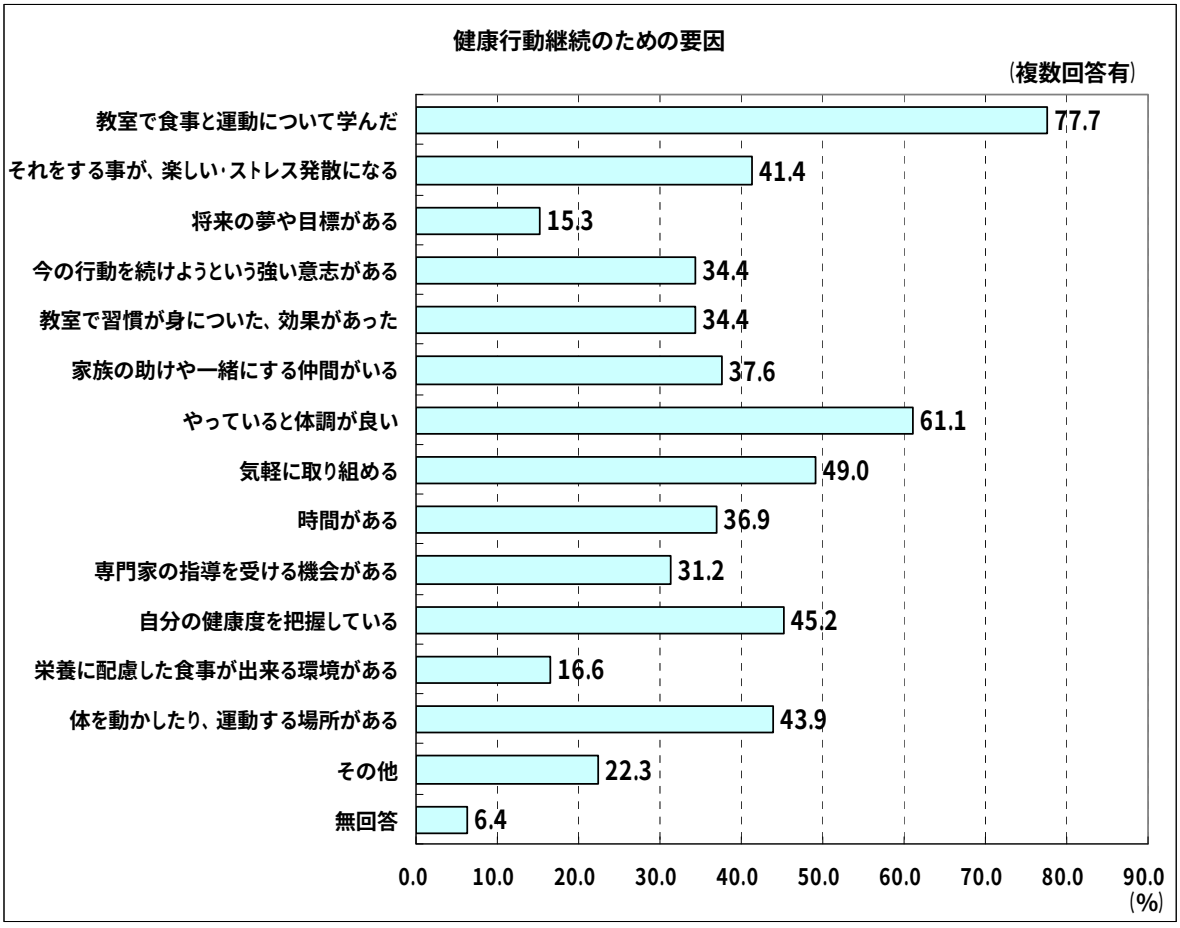
中断者（１人）も、問７の結果から「ちょうど今、出来ない状態にある（その状況が終了したら、また再開する）」との事であった。

	分　類	人数
継続者	問4の「1～7」、問5の「1～3」のどれか一つに○がついた方 →（食事か運動、どれか一つでも実践できている事があった方）	**157人** **（158人中）**
中断者	問4・問5、ともに「0」に○がついた方 →（食事も運動も、特に何も実践していることはない方）	**1人** **（158人中）**

（２）健康行動の継続要因

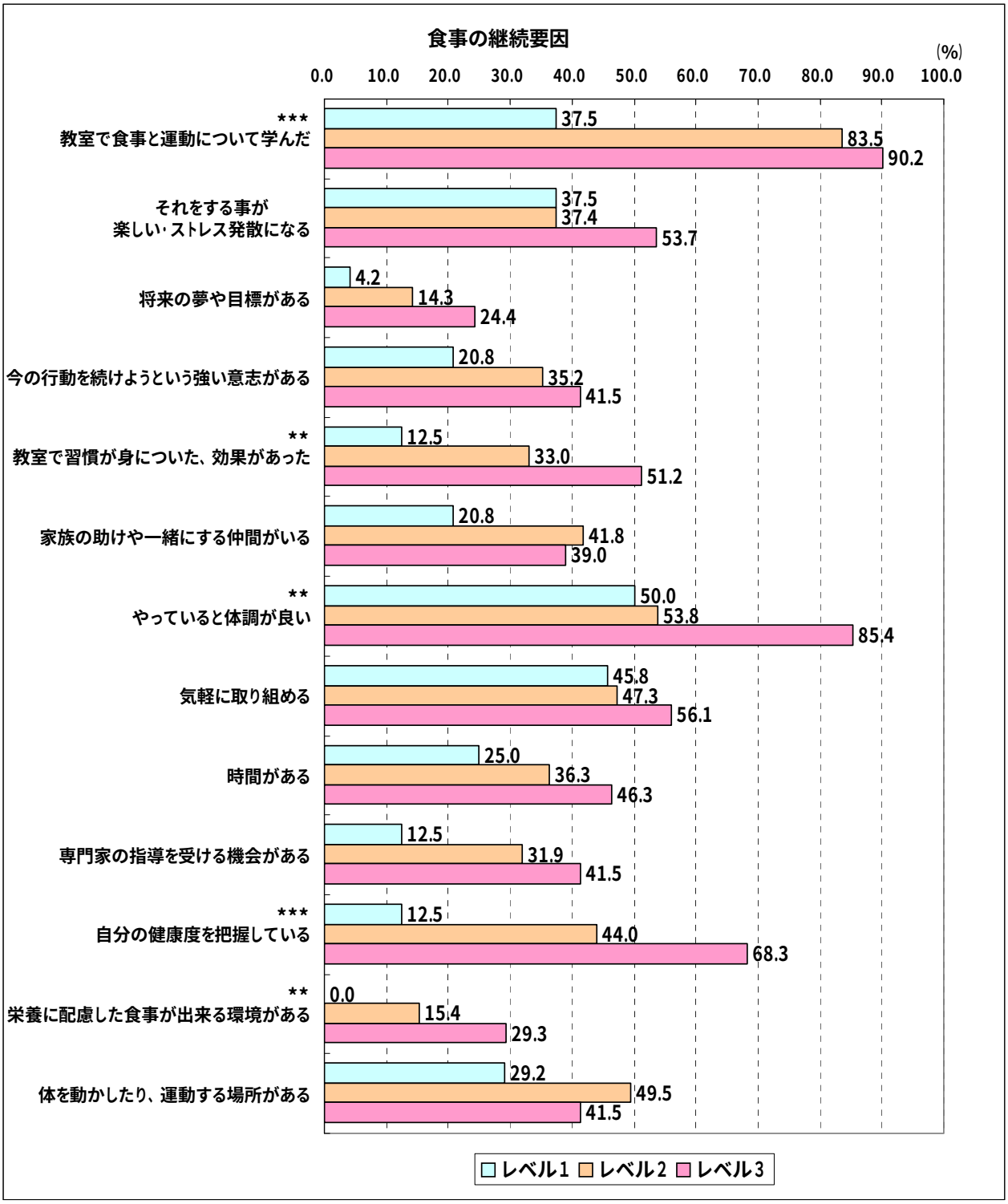
食事や運動で、何らかの健康行動が継続している者に、その継続要因を回答してもらったところ、最も多かったのが「教室で食事と運動について学んだから」（77.7%）であった。

次いで「やっていると体調が良い」（61.1%）、「気軽に取り組める」（49.0%）の順であった。



（３）食事の継続要因

食事の実践レベル別に継続要因をみると、「教室で食事と運動について学んだ」「自分の健康度を把握している」（Ｐ＜0.001）、「教室で習慣が身についた、効果があった」「やっていると体調が良い」「栄養に配慮した食事が出来る環境がある」（Ｐ＜0.01）で有意な差があった。

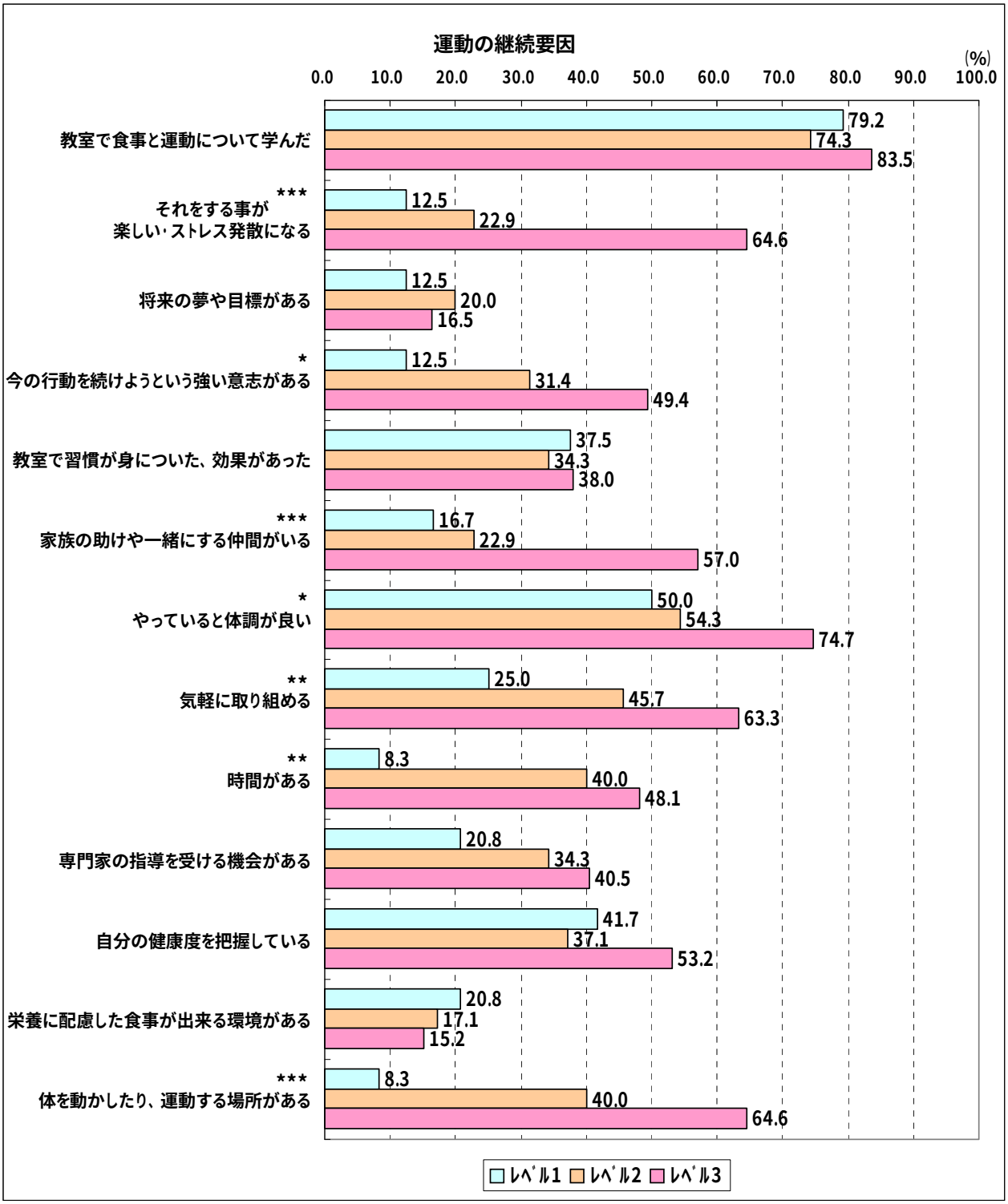


***p<0.001　**p<0.01

食事の実践レベル分類は、Ｐ●参照

（4）運動の継続要因

運動の実践レベル別に継続要因を見ると、「それをする事が楽しい・ストレス発散になる」「家族の助けや一緒にする仲間がいる」「体を動かしたり、運動する場所がある」（P＜0.001)、「気軽に取り組める」「時間がある」（P＜0.01)、「今の行動を続けようという強い意志がある」「やっていると体調が良い」（P＜0.05）で有意な差があった。

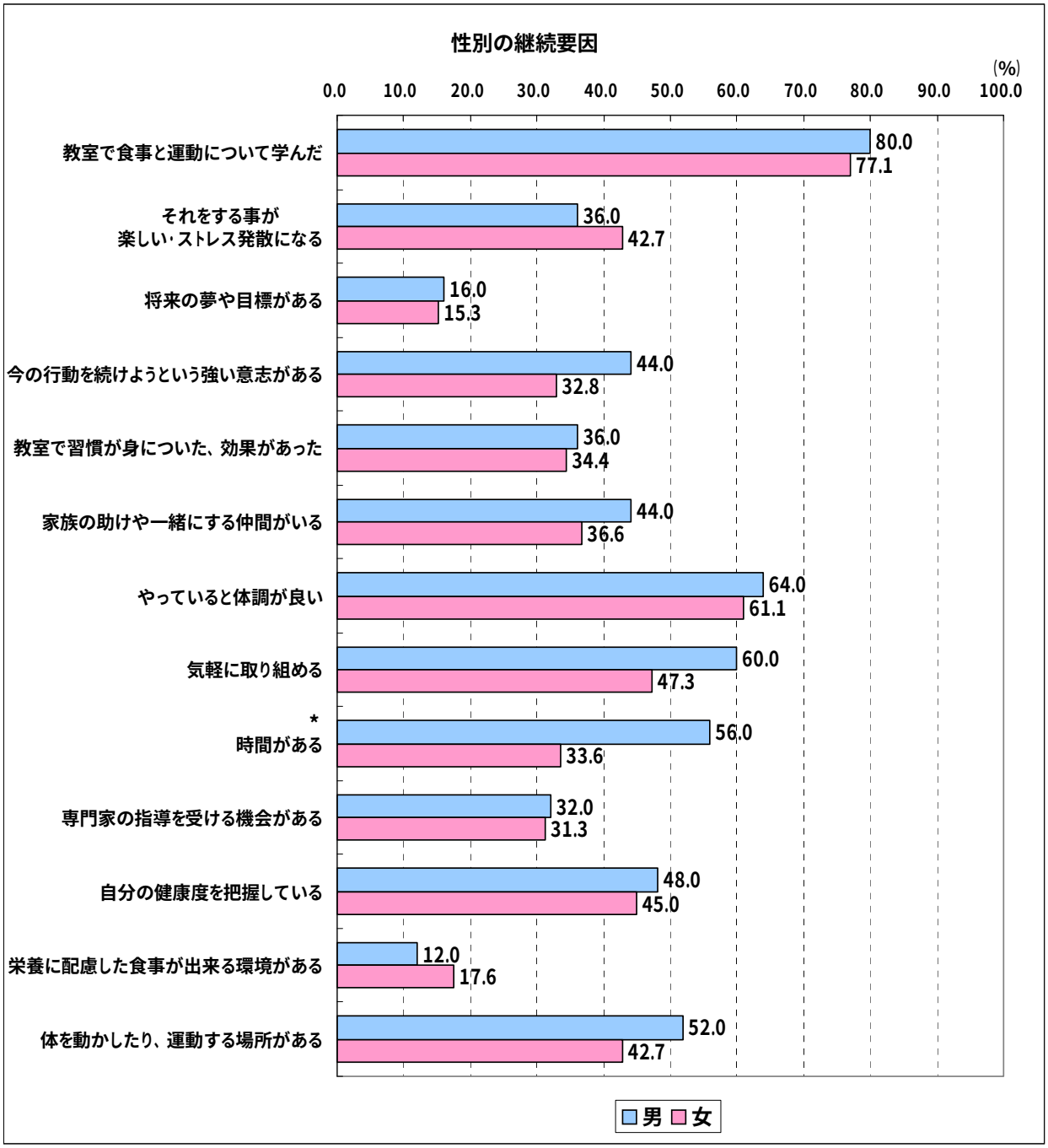


***p<0.001 **p<0.01 *p<0.05

運動の実践レベル分類は、P●参照

（５）性別の継続要因

性別に継続要因を見ると、男性では、「時間がある」「続けようという強い意志がある」「運動する場所がある」が女性より高く、女性では「それをする事が楽しい・ストレス発散になる」が男性より高かった。



*p<0.05

Ⅳ．まとめと考察

１．当センター教室受講者の、教室終了後の健康行動実施状況

・教室終了後も、ほぼ全員が、教室で実施した食事や運動の何らかの取り組みを継続して実施していた。（１５７人／１５８人中)。

・実施内容をレベル別にみても、教室で特に重点をおいて指導した「バランス良く食べる」と「運動を習慣化する」の両者を継続して実施している者は４割であった。

・教室受講者は、山口県と比較し、健康と感じている割合が高く、運動が習慣化している者の割合も高い。

・教室で特に重点をおいて指導した内容の食事と運動が実践出来ている者を実践レベル(高)とし、その者の状況を教室終了年数ごとに見ると、教室終了１年後～３年後までは１割ずつ減少するが、それ以降は、年数が経過しても約４割の者が高いレベルの健康行動を実践していた。

⇒健康行動は３年持続すると、そのまま継続につながる事が期待される。

２．健康行動の継続要因

・健康行動が継続している者の継続要因は、①教室で食事と運動について学んだ(77.7%)、②やっていると体調が良い(61.1%)、③気軽に取り組める(49.0%)、④自分の健康度を把握している(45.2%)の順であった。

⇒教室実施期間中にある程度の習慣が身につくと、その後の継続にもつながりやすい。

・食事の継続要因は、「教室で食事と運動について学んだ」「自分の健康度を把握している」($p<0.001$)、次いで「教室で習慣が身についた、効果があった」「やっていると体調が良い」「栄養に配慮した食事が出来る環境がある」（$p<0.01$）で、有意な差があった。

⇒食事は、教室で食事に関する基本的な知識や食事量を身につけると、教室終了後は、「毎日体重測定し記録する」などの自分の健康度を把握し、色々な食材が手に入る環境が整っていれば、継続につながりやすい。

・運動の継続要因は、「それをする事が楽しい・ストレス発散になる」「家族の助けや一緒にする仲間がいる」「体を動かしたり、運動する場所がある」（$p<0.001$)、「気軽に取り組める」「時間がある」（$p<0.01$)、「今の行動を続けようという強い意志がある」「やっていると体調が良い」（$p<0.05$）で有意な差があった。

⇒運動は、運動することが楽しい・ストレス発散になると感じると、一緒にする仲間や運動する環境が整っていれば、継続につながりやすい。

３．結語

教室を終了した後も健康行動を継続させるためには、以下の事が考えられる。

（１）教室実施時は、健康行動（食事や運動の取り組み）を、生活の中である程度習慣づける期間や内容で実施する。
特に運動については、教室期間内で「本人が気軽にできる」「体を動かすことが楽しい」と感じるような内容を見つけ、体験できるものであるとなお望ましい。

（２）教室終了時には、①「毎日体重を測って記録をつける」「歩数計をつける」など、参加者自身が、健康度を確認できる方法を続けるようアドバイスする。②一人で運動を続ける事が苦手な参加者のために、地域で行われている運動教室や運動グループの紹介をする。

（３）教室終了後３年間は、何らかの形で参加者のフォローをすると、高いレベルの健康行動の継続を期待できる。

（４）県民が食事や運動を実践しやすいように、「県内どの地域にいても色々な食材が手に入る」「運動する場所やウォーキングコースを整備している」などの環境を整える。そして、その情報は、随時、県民に発信していく。