

3. 市民健康意識アンケートにおける主観的健康観と健康行動の関連について

古越友加里、大森幸子（小諸市健康づくり課）、小林良清（長野県佐久保健福祉事務所）

キーワード：主観的健康観、健康行動

要旨：主観的健康観は、生命予後や身体的な健康評価等と有意に関連していることが示されている。当市が実施した「小諸市健康意識アンケート」において、「不満や辛い気持ちを受け止め耳を傾けてくれる人や相談先の有無」等数項目と主観的健康観との間に有意な関連が見られた。今回検討した視点を、当市の健康づくり施策の立案に活かしていきたいと考える。

A. 目的

主観的健康観は、生命予後や身体的な健康評価等と関連していることが示されている。日常生活や行動が主観的健康観に関連があるか探りたいと考え、健康づくり計画策定の資料とするため当市で実施した「小諸市健康意識アンケート」項目の中で検討を行った。

B. 方法

① 調査対象

平成 28 年度に、小諸市民の住民基本台帳から無作為に抽出した 20 代～60 代男女 1668 人に「小諸市健康意識アンケート」を送付し、495 人（回答率 29.7%）より回答があった。うち、「あなたは健康だと感じますか」という問いに返答のあった 488 人について分析の対象とした。

② 調査項目

「小諸市健康意識アンケート」項目の中で、主観的健康観に関連があると思われるもの（表 1 の「項目」）について関連を調べた。

③ 解析方法

「あなたは健康だと感じますか」という問いに返答のあった 488 人のうち「とても健康」「まあ健康」と答えた群 413 人（「生活習慣病健診の有無」については 40 歳以上の回答者 277 人）を主観的健康観が高い群（以下高群）とし、「あまり健康でない」「健康でない」と答えた群 75 人（同 57 人）を主観的健康観の低い群（以下低群）として、関連があると思われる上記の調査項目について 2 群間の比較を行った。

②で挙げた項目については、 χ^2 検定を用いた。解析には、Excel2013 を使用した。

C. 結果

結果は、表 1 のとおり。いずれの項目も 2 つの選択肢で構成されているため、表 1 にはそのうちの 1 つの選択肢を回答した人の数・割合を提示して残りの選択肢を回答した人の割合を読み取れるようにしている。

検定の結果、「血圧測定の頻度」「間食摂取の状況」

「不満やつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人や相談先の有無」「運動以外の歩行や身体活動の有無」「かかりつけ医の有無」「地域の行事への参加」の項目について、主観的健康観と有意な関連が見られた。その他の項目について有意な関連は見られなかった。

D. 考察

主観的健康観が高い者の方が健康行動をとっていると予測し調査したが、今回の結果では、主観的健康観が高い群の方が「週 1 回以上の血圧測定の実施」「菓子等の間食が週 2～3 回以下」の健康行動をとっている者の率が低かった。主観的健康観が高いことが却って健康行動の動機づけになりにくいと考えられる。また、小諸市で実施している特定健診未受診者訪問にて未受診理由を聞くと、「健康だから健診は受けない」と回答する者が少なくない。自身は健康だと思っても、潜在的に疾患を抱えている可能性もあるため、保健指導においては主観的健康観が高いと思っている者に対し、実際の生活習慣、健診結果等を照らし合わせながら指導していくことが必要になると考えられる。「自分は健康だから健康行動をとらなくても大丈夫」ではなく、健康づくりの大切さを啓発していくことが必要であると考えられる。

一方、「運動以外の歩行や身体活動の有無」「かかりつけ医の有無」、「不満やつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人や相談先の有無」の項目と主観的健康観に有意な関連が見られたことについては、日常生活において活動的で、何かあった時には相談できる人や場所があることが、健康観に関連するのではないかと考える。WHO（世界保健機関）憲章で「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう」と健康の定義が謳われているが、今回の調査より、社会的な側面が、主観的健康観に関連があることがわかった。

また、「地域行事への参加」においても関連が見ら

れたが、主観的健康観が低い群のほうが、行事に参加している者の率が高かった。行事の内容や参加動機、役割の有無等で分析が変わってくると考えられるため、今後さらに検討していきたい。

E. まとめ

今回の結果をもとに、支えあえる地域づくり、地域

資源であるゲートキーパーの育成や相談窓口の強化、健診未受診者への受診の呼びかけ、健康づくりの啓発等を今後の課題とし、健康づくりを推進していきたい。

F. 利益相反

利益相反なし

表1 主観的健康観と健康行動との関連について（※：有意差あり）

項目	選択肢	主観的健康観		p 値
		高群 [人 (%)]	低群 [人 (%)]	
性別	男性	n : 385 155 (40.3%)	n : 70 32 (45.7%)	0.394
年齢	20~40代	n : 411 205 (49.9%)	n : 74 29 (6.0%)	0.090
世帯構成	単身以外	n : 407 358 (88.0%)	n : 75 62 (82.7%)	0.208
健康のためにしていること	有	n : 410 205 (50.0%)	n : 75 32 (42.7%)	0.243
年1回以上生活習慣病健診	はい	n : 275 210 (76.4%)	n : 57 42 (73.7%)	0.667
体重の測定	週1回以上	n : 275 132 (48.0%)	n : 57 29 (50.9%)	0.692
血圧の測定	週1回未満	n : 411 348 (84.7%)	n : 47 28 (59.6%)	※<0.001
おおむね1日に3食か	はい	n : 406 362 (89.2%)	n : 72 60 (83.3%)	0.156
菓子等の間食	ほぼ毎日	n : 411 251 (61.1%)	n : 75 31 (41.3%)	※0.001
ジュースなど甘い飲料	週2~3回以下	n : 412 337 (81.8%)	n : 75 57 (76.0%)	0.240
食事で気を付けていること	有	n : 411 332 (80.8%)	n : 75 56 (74.7%)	0.225
1日に野菜350グラム以上	摂取	n : 409 94 (23.0%)	n : 75 13 (17.3%)	0.278
毎日の排便	有	n : 411 325 (79.1%)	n : 75 54 (72.0%)	0.174
よく眠れているか	はい	n : 413 327 (79.2%)	n : 75 54 (72.0%)	0.167
耳を傾けてくれる人や相談先	有	n : 405 322 (79.5%)	n : 74 43 (58.1%)	※<0.001
1日20分以上の運動を週2回	はい	n : 408 108 (26.5%)	n : 74 15 (20.3%)	0.260
歩行又身体活動を1日に1時間以上	はい	n : 411 262 (63.7%)	n : 74 15 (20.3%)	※<0.001
かかりつけ医	有	n : 411 258 (62.8%)	n : 74 58 (78.4%)	※<0.001
年1回以上歯科検診	はい	n : 409 309 (75.6%)	n : 74 53 (71.6%)	0.473
週に何回アルコールを飲むか	週3日未満	n : 409 328 (80.2%)	n : 54 43 (79.6%)	0.922
たばこを吸うか	吸わない	n : 408 335 (82.1%)	n : 73 60 (82.2%)	0.986
近所の付き合い	ある	n : 402 142 (35.3%)	n : 73 18 (24.7%)	0.076
1年間における地域行事への参加	いいえ	n : 398 179 (45.0%)	n : 54 11 (20.4%)	※0.001