

勤労者の運動習慣の実態調査と運動習慣定着の阻害要因についての考察

| | | |
|-------|-----------------|-------|
| 主任研究者 | 滋賀産業保健推進センター相談員 | 金森 雅夫 |
| 共同研究者 | 滋賀産業保健推進センター相談員 | 木村 隆 |
| | 滋賀産業保健推進センター相談員 | 寺澤 嘉之 |
| | 滋賀産業保健推進センター相談員 | 中西 一郎 |
| | 滋賀産業保健推進センター相談員 | 河津雄一郎 |
| | 滋賀産業保健推進センター所 長 | 杉本 寛治 |

1. はじめに

最近の厚生労働省「国民健康・栄養調査」結果によると、運動習慣者は約30-40%と横ばい、やや微増の傾向ではあるが、アメリカの成人の運動習慣者率50%と比べると依然としてかなり低率である。我々は平成20年度調査からBMIの上昇、HbA1cの増加傾向を認めており、メタボリックシンドロームのリスクは上昇しているとの結果を得ている。これに対処する予防策は栄養指導と運動指導である。企業での運動指導を活発化するためには、運動習慣者の割合を精査し、運動習慣への気付き・動機づけが必要である。今回の調査の目的は、横断的に企業で働く勤労者の運動習慣者の割合を求め、世代別検査等異常者の割合と運動習慣との関係を推計し、運動習慣への気付き・動機づけの必要性の科学的根拠evidenceを提供することである。

2. 対象及び方法

・同意の得られた各事業所にアンケート（氏名無記名、記号化）を配布する。アンケート項目：①一週間当たりの運動量の推計（平日での運動量の推計—通勤実態、通勤時間、運動の日数時間、運動種目、運動の阻害要因）②性、年齢、BMI、治療中の疾患、今回の限界：作業中の身体活動量は推計しない。具体的には、運動習慣（運動レベル：低・中・高）の有無別に、肥満・やせ（BMI）、有所見者の頻度を算出し、運動習慣(dose)とBMI・(response)の関係を明らかにする。運動の阻害要因を解析することである。

・調査対象者数は、男2435人、女814人、計3249人で、男の年齢階級別には10歳代9%、20歳代17.2%、30歳代39.8%、40歳代18.8%、50歳代15.9%、60歳以上7.4%で、30歳代が最も多かった。

3. 結果と考察

・年齢別運動習慣別有無の頻度および高血圧・糖尿病の関係を図1、図2に示した。男では、「運動なし」群は、

30歳代で、40%と最も高く、他は30%と一定であった。「運動週2日以上する」群は、30-40歳代で最も低かった。運動習慣群の低下に反して、高血圧、糖尿病が加齢と共に急激に上昇している。女の運動習慣群の傾向は男と同様であったが、高血圧、糖尿病の増加は男より低率であった。ここから高血圧、糖尿病は、運動習慣と密接に関連していることが考察された。ただ、男女の差から有病状況は、栄養などの運動以外の要因も関与していることが考えられる。

・運動習慣別BMI（図3、4）をみると運動習慣がないものの、運動量によって、やせ(<18)から肥満(30≤)の順にU shapeすることが明らかとなった。適切な運動量によって体重の適正化が行われることが示唆された。

・運動習慣を動機づける要因あるいは促進する要因として、「運動を一緒にする友人・仲間がいる」、「運動をする」と楽しいが男女とも重要であると考察された。表1は、運動習慣の運動量別に「運動を一緒にする友人・仲間がいる」の回答別のクロス表である。このように友人ができたりする、運動すると楽しいという経験が動機づけ・促進要因に重要であると考えられた。一方、表2に示すように「時間外労働が多く、現在の勤務状況では運動はできない」というのは、若干非運動習慣群で多い傾向にあるが、多くの人が否定的であった。また、「生活習慣病予防と運動・栄養の関係がわからない」も多くは否定的であり、対象者は、運動は生活習慣病予防には運動が重要とは考えていても、「仲間」がないことや「楽しさ」の経験のないことが運動習慣への行動変容に結びつかないことが考察された。

【まとめ】

今回の調査によって運動習慣の実態が把握でき、生活習慣病との関連が考察された。また、運動習慣の動機づけに関しても「仲間」「楽しさ」などの要素が重要であることが考えられ、運動するムードメーカーなどのリーダー

作りも必要とされた。さらに、調査によって、勤労者の運動に対する意識が高揚したと考えられ、職場改善の資料として役立たせたい。

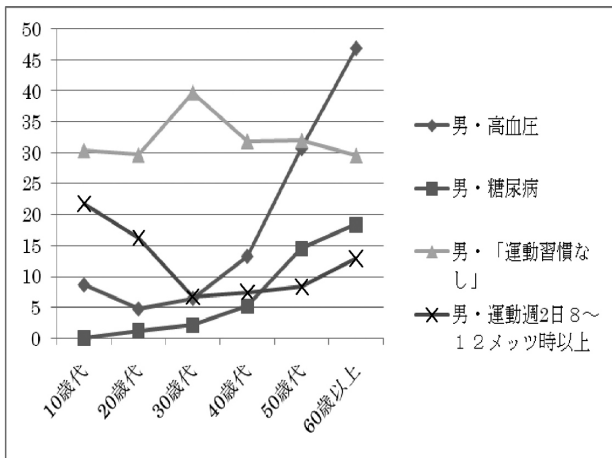


図1. 男の年齢別運動習慣有無の頻度および高血圧・糖尿病の頻度 (%)

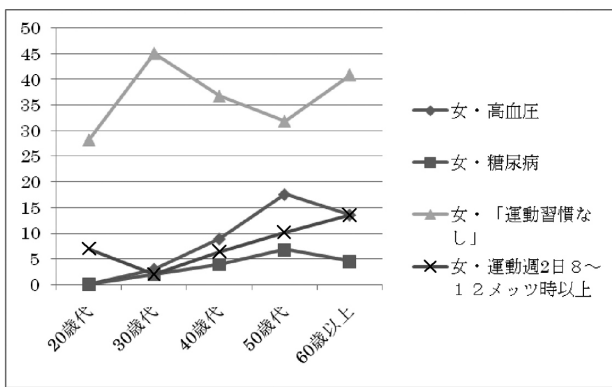


図2. 女の年齢別運動習慣有無の頻度および高血圧・糖尿病の頻度 (%)

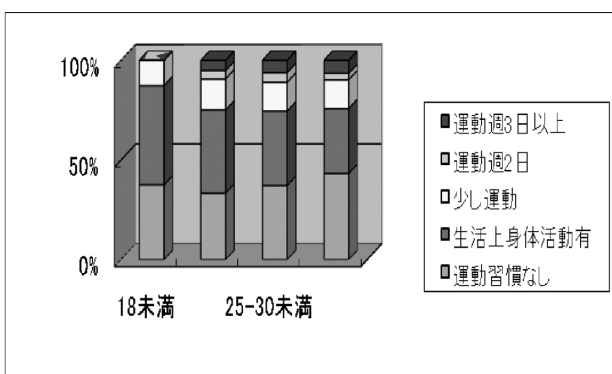


図3. 男の運動習慣別BMI (X軸: BMI群 <18, 18≤ <25, 25≤ <30, 30≤)

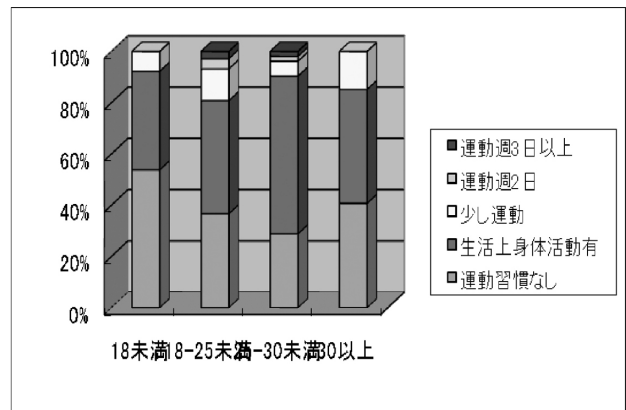


図4. 女の運動習慣別BMI (X軸: BMI群 <18, 18≤ <25, 25≤ <30, 30≤)

表1. 運動を一緒にする友人・仲間がいるか。(男)

| | いいえ | はい |
|-----------------------|-------|-------|
| 運動習慣なし | 72.4% | 27.6% |
| 「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」 | 70.6% | 29.4% |
| 「少し運動する」4～8メッツ未満/週 | 41.5% | 58.5% |
| 運動習慣週2日8～12メッツ未満/週 | 42.0% | 58.0% |
| 運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週 | 37.0% | 63.0% |

表2. 時間外勤務が多く、現在の勤務状況では運動はできない。(男)

| | いいえ | はい |
|-----------------------|-------|-------|
| 運動習慣なし | 86.4% | 14.0% |
| 「運動習慣なし」で「生活上の身体活動あり」 | 86.2% | 13.8% |
| 「少し運動する」4～8メッツ未満/週 | 96.3% | 3.7% |
| 運動習慣週2日8～12メッツ未満/週 | 98.0% | 2.0% |
| 運動習慣週3日以上、12メッツ以上/週 | 95.3% | 4.7% |