

# 市民公開講座の聴講者を対象とした健康意識調査報告

## Health Conscious Survey for the Listeners of the Civic Open Lecture

外崎 秀香

Hideka TONOSAKI

青森中央短期大学 食物栄養学科

Department of Food Dietetics, Aomori Chuo Junior College

Key words ; 市民公開講座、短命県、健康診断

### 1. 緒言

平均寿命とは0歳の平均余命を意味するが、平成12年、平成17年、平成22年に公表された都道府県別生命表（厚生労働省）<sup>1)</sup>では、青森県の男性・女性ともに全国最下位であることが示された。また、ある年齢の人々がその後何年生きられるかという期待値を平均余命というが<sup>1)</sup>、青森県の男性はいずれの年齢においても全国最下位<sup>1)</sup>であり、人口動態統計（厚生労働省）によると青森県の40歳から50歳代の中年層の男性における悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の死亡率は全国平均と比べて高い割合で推移している<sup>1)</sup>。

これら青森県における健康課題の要因として、塩分摂取が多く野菜の摂取不足<sup>1)</sup>であることや、喫煙率の高さと多量の飲酒<sup>4)</sup>など健康に対する意識の低さが短命の要因であると示唆されているが、この現状を受け、現在の青森県では「短命県返上」というスローガンのもと、平成25年に「健康あおもり21（第2次）」<sup>2)</sup>を策定し、平成26年度からは健康診断や各種検診の受診環境整備や事業所に対する実態調査などを目的とした「働く世代の健（検）診受診率向上対策事業」を進め<sup>2)</sup>、子ども世代に対しては、体力と健康生活に対する意識及び実践力といったヘルスリテラシーの向上を目的とした健康教育による「子ども健康促進事業」<sup>2)</sup>を推進している。

そこで、本研究では、平成28年9月23日にヘルスリテラシーをテーマにした「食からの健やか力（ヘルスリテラシー）向上～短命県返上に向けたチャレンジ～」、第63回日本栄養改善学会学術総会市民公開講座「食からの健やか力（ヘルスリテラシー）向上～短命県返上に向けたチャレンジ～」の講座聴講者を対象としたアンケート調査を実施した。このアンケートは、市民公開講座の聴講者が健康情報や知識に関してどのような認識をもっているのか調査することを目的として行ったものである。

## 2. 方法

### 1) 対象者

アンケート用紙配布の対象者は、平成28年9月 日に開催された第63回日本栄養改善学会学術総会市民公開講座「食からの健やか力（ヘルスリテラシー）向上～短命県返上に向けたチャレンジ～」の聴講者とした。

### 2) 調査方法

市民公開講座の開始前にアンケート用紙（表1）を配布し、質問項目に回答してもらい、講座終了後に回収した。なお、アンケート結果の公表に当たっては、アンケート用紙の提出をもって同意を得たこととし、アンケート用紙に明記した。なお、アンケート用紙の提出は任意であることから、全聴講者に対するアンケート用紙の回収率は算出していない。

表1 アンケート用紙

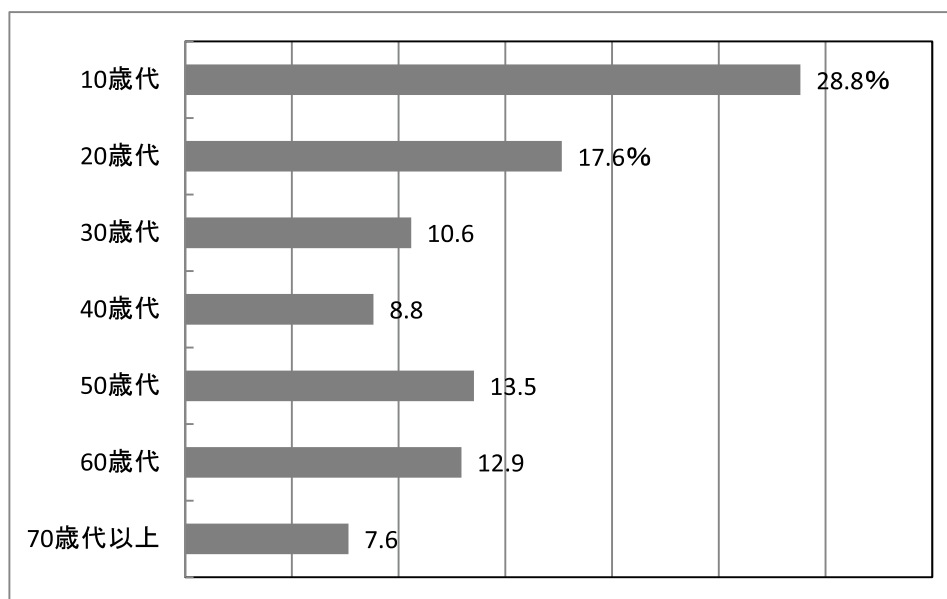
<p style="text-align: center;"><b>第63回日本栄養改善学会学術総会</b> <b>市民公開講座にご参加いただきありがとうございます！</b> 市民公開講座「食からの健やか力向上～短命県返上に向けたチャレンジ」 の内容に関するアンケート調査にご協力をお願いします。</p> <p>※各質問について、当てはまるもの1つに○をつけてください。</p> <p>性 別： 男性 ・ 女性</p> <p>年 代： 10歳代 ・ 20歳代 ・ 30歳代 ・ 40歳代 ・ 50歳代 ・ 60歳代 ・ 70歳以上</p> <p>ご 職 業： 常勤 ・ パート ・ 自営業(農業など) ・ 学生 ・ 専業主婦(夫) ・ 無職</p> <p>居住状況： 一人世帯 ・ 二人世帯 ・ 三人世帯 ・ 四人世帯以上</p> <p>健康診断を毎年受けていますか？ はい ・ いいえ</p> <p><b>【Q1】健康情報の「出どころ」を気にしていますか？</b> 1.いつも気にする 2.ときどき気にする 3.あまり気にしない 4.ほとんど気にしない</p> <p><b>【Q2】あなたの友人のヘルスリテラシー(健康問題の解決力)をどのように感じていますか？</b> 1.非常に高い 2.やや高い 3.あまり高くない 4.かなり低い</p> <p><b>【Q3】日本人の死因のうち、生活習慣病がどのくらいの割合を占めていると思いますか？</b> 1.約5分の1 2.約4分の1 3.約3分の1 4.約2分の1 5.約3分の2</p> <p><b>【Q4】あなたの健康情報の見極め方をどのように思っていますか？</b> 1.適切である 2.適切なほうである 3.あまり適切ではない 4.適切とは言えない</p> <p><b>【Q5】食生活を改善することによって、どれくらい生活習慣病のリスクを減らせると思いますか？</b> 1.0～20% 2.20～40% 3.40～60% 4.60～80% 5.80～100%</p> <p><b>【Q6】講演とパネルディスカッションの内容は、わかりやすいものでしたか？</b> 1.非常にわかりやすかった 2.わかりやすい方だった 3.どちらともいえない 4.わかりにくい方だった 5.わかりにくかった</p> <p><b>【Q7】この市民公開講座に参加して、よかったですか。それともよくなかったですか？</b> 1.非常に良かった 2.良かった 3.どちらともいえない 4.あまり良くなかった 5.良くなかった</p> <p><b>【Q8】その他、乾燥や意見などがありましたら、自由に記述ください。</b></p> <div style="border: 1px solid black; height: 20px; width: 100%;"></div> <p>★本アンケート結果は、今後の「健やか力(ヘルスリテラシー)の向上」の環境整備のための基礎資料として公表する予定です。アンケート用紙の提出をもって、調査にご同意頂いたこととさせていただきます。 ご協力ありがとうございました！</p> <p style="text-align: right;">第63回 日本栄養改善学会学術総会事務局</p>
--

### 3. 結果

#### 1) 回答者の属性

市民公開講座の聴講者のうち173人から回答が得られた。未回答者が3名いたため、有効数字170人とした。また、回答者の性別は男性人と女性人であった。年齢層は、10代が最も多く、20代から70代以上ではほぼ均等に分布していた。(表2)

表2 年代別にみるアンケート回答者の属性



#### 2) 結果

##### ① 自身の健康情報に関する質問項目の集計結果

アンケートの集計結果では、健康診断を受診している人が119人であったのに対して、受診していない人が51人おり、その多くは10歳代と20歳代であった。自身の健康情報の「出どころ」を気にするか質問では、過半数以上の人がかたときどき気にしており、いつも気にするという人は全体の22%であった。また、自身の健康情報の見極め方をどのように思っているかの質問では、適切であると回答した人が過半数以上いたが、適切ではないと回答した人は36%いた。

##### ② 生活習慣病に関する質問項目の集計結果

死因のうち、生活習慣病がどれくらいの割合を占めているかの質問では、多くの人が約3分の1であると回答した。また、食生活の改善によって生活習慣病のリスクがどれくらい減らせるかの質問については、多くの回答者が食生活の改善によって40%~60% (72人)、60%~80% (73人) 生活習慣病のリスクを低減できると回答した。

表3 年代と性別によるアンケート集計結果

	10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳代		合計	
	男 n=2	女 n=38	男 n=2	女 n=28	男 n=8	女 n=10	男 n=6	女 n=9	男 n=9	女 n=14	男 n=7	女 n=15	男 n=6	女 n=16		n=170
職業	常勤	1	0	2	7	8	9	5	8	9	10	4	6	0	2	71
	パート	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	5
	自営業	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2
	学生	1	38	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	59
	専業主婦	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	1	4	11
	無職	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	4	4	9	22
世帯	一人世帯	2	21	0	13	1	4	1	1	3	3	2	5	1	6	63
	二人世帯	0	8	0	2	3	2	2	1	3	8	3	3	4	8	47
	三人世帯	0	3	1	4	1	1	0	4	0	1	0	4	1	1	21
	四人以上世帯	0	6	1	9	3	3	3	3	3	2	2	3	0	1	39
健康診断	毎年受診している	2	15	2	9	8	10	6	8	8	13	6	13	5	14	119
	毎年受診していない	0	23	0	19	0	0	0	1	1	1	1	2	1	2	51
健康に関する情報源	いつも気にする	0	1	1	1	1	4	1	1	1	8	3	6	2	7	37
	ときどき気にする	2	20	1	13	3	4	1	3	5	6	4	9	4	5	80
	あまり気にしない	0	7	0	9	4	2	3	5	3	0	0	0	0	4	37
	ほとんど気にしない	0	7	0	5	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	13
	無回答	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
自身の健康情報の見極め	適切である	0	5	0	4	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	11
	適切なほうである	1	14	2	18	3	7	0	5	4	9	4	11	4	11	93
	あまり適切ではない	1	19	0	6	4	2	6	3	5	3	3	4	2	3	61
	適切とは言えない	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	2	5
友人の健康問題の解決力	非常に高い	1	2	0	2	0	0	0	1	0	1	0	2	0	2	11
	やや高い	1	13	1	7	1	2	0	3	4	5	2	6	4	7	56
	あまり高くない	0	21	1	16	7	8	5	5	5	4	4	6	2	5	89
	かなり低い	0	1	0	3	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	9
生活習慣病が占める死因の割合	無回答	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	1	5
	約5分の1	0	5	0	6	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12
	約4分の1	0	19	0	8	1	0	0	1	1	2	0	0	0	1	33
	約3分の1	2	13	0	14	3	7	3	6	5	5	3	3	1	10	75
	約2分の1	0	0	1	0	1	3	1	0	2	1	1	5	2	4	21
食生活改善による生活習慣病のリスク軽減の度合い	約3分の2	0	1	1	0	2	0	2	2	1	6	3	7	3	1	29
	0~20%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
	20~40%	0	0	1	1	3	1	2	1	0	4	0	0	1	4	18
	40~60%	0	14	0	15	2	6	2	4	6	6	3	6	0	8	72
	60~80%	2	24	1	14	3	2	2	2	2	3	4	8	3	3	73
	80~90%	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	1	0	4
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	2	

### 3. まとめ

本研究は、第63回日本改善学会市民公開講座の参加者を対象としたアンケート調査の分析である。

アンケートの調査結果、健康診断を毎年受診しているかについて問う設問では、職業別にみた場合に、学生の71.2%が健康診断は毎年受診していないとの結果になった。学生の健康診断については、学校保健安全法により毎学年6月30日までに行うことが定められているが、学生らが参加する義務は定められてはいない。アンケート回答者の出身地については調査していないが、三大疾病の死亡率の推移が全国的に年々高くなり<sup>1)</sup>、子ども世代からの健康教育が必要<sup>5) 6)</sup>とされる昨今においては、ヘルスリテラシーの向上を目的とした学生の健康診断の義務化も全国的に必要と考える。また、各大学に学生に対する健康診断の実施内容と実施状況を聞き取り調査しなければならないが、従来行われている健康診断とは何を実施することを指すのか意識づけをさせ、実施の背景と目的や健康課題を把握させたい。健康診断を軸とした健康教育を実施することが必要ではないかということを示唆した結果であるとも考える。

また、健康に関する情報の信憑性や出典については、約半数の回答者が健康情報の出典先をときどき気にし、信憑性の判断については適切なほうであるとの結果が得られた。アンケートの提出は任意であることから、市民公開講座を聴講しアンケート用紙を提出した参加者は、ヘルスリテラシーに強い関心を持っていると思われるが、常に情報の出典を気にしてはおらず、信憑性の判断については大半の人が適切であるという回答には至らなかった。また、日本人の死因に占める生活習慣病の割合は約3分の2であるが、アンケート回答者の多くが約3分の1と回答した。健康に関する情報源はインターネットやテレビからが主だと考えられるが、提供された様々な情報は常に自身で正しいと判断し自身の健康に役立てていくヘルスリテラシーの重要性を示唆する結果と考える。

青森県では、ヘルスリテラシーの向上を目的とした若い世代からの健康教育は始まったばかりである。県民が一体となって短命県返上を目指し始めた今、この研究がわずかでも寄与することを願う。

#### 4. 引用・参考資料および参考文献

##### 1) 厚生労働省 HP

- ・平成12年都道府県別生命表の概況
- ・平成17年都道府県別生命表の概況
- ・平成22年都道府県別生命表の概況
- ・平成27年（2015）人口動態統計（確定数）の概況
- ・平成27年度 国民健康・栄養調査

##### 2) 青森県 HP

- ・青森県健康増進計画「健康あおもり21（第2次）」
- ・青森県基本計画未来を変える挑戦

##### 3) 世界保健機関（WHO）HP

『ヘルス・プロモーションに関する憲章』

##### 4) アメリカ合衆国 厚生労働省 HP

『National Action Plan to Improve Health Literacy』

##### 5) 塩野幸一、石川朋伯、井上直彦：発達期における歯科健康教育に関する考察

腔衛生学会雑誌 第32巻 第4号 昭和57年10月

##### 6) 中山和弘：ヘルスリテラシーとヘルスプロモーション，健康教育，社会的決定要因

日本健康教育学会誌 Vol.22（2014）No.1 p.76-87