

運動施設利用者の健康思考・情報の認知度と腹囲との関係

○植木真，濱泰之，田中英幸，松原建史（株式会社 健康科学研究所）

キーワード：代謝性症候群、健康意識、アクティブガイド“+10”、食事バランスガイド

はじめに

メタボリックシンドローム（以下、MetS）の概念の広まりに反して、弊社が業務委託を受けている運動施設の利用者で腹囲がMetS基準に該当する者（以下、MetS該当者）の割合は改善していない。このため、支援現場では施設利用時における支援に加えて、MetS改善に向けた新たな支援方法を導入する必要性を痛感している。

そこで本研究は、MetSに対する新たな支援を模索するため、健康を維持・増進する上で、運動と栄養のどちらを重要と考えているか、ならびに健康情報の知識度の違いと、MetS該当者との関係性を明らかにすることを目的とした。

方法

対象は、腹囲測定イベントに参加した男性418人（65歳未満130人、65歳以上288人）と女性840人（65歳未満383人、65歳以上457人）の計1,258人とした。

腹囲測定は、非伸縮性のメジャーで自己測定により実施した。運動と栄養の重要度については、合計が100%になるように「運動」「栄養」「休養」の重要度比率を任意に割り振らせた。なお、本研究では、「休養」については新たな支援の追加が難しいと判断し、検討項目から除外した。健康情報の知識度については、「アクティブガイド“+10”（以下、“+10”）」と「食事バランスガイドのコマ（以下、“食事のコマ”）」を知っているかについて調査した。

統計処理では、対象者を健康の維持・増進には運動の重要度が高いと回答した者（以下、運動重要群）と、栄養と回答した者（以下、栄養重要群）に分けて、MetS該当者割合を比較した。さらに、運動重要群を“+10”、栄養重要群を“食事のコマ”の認知有無に分けた上で、MetS該当者割合の比較を行った。

結果

運動重要群におけるMetS該当者割合は男性で61.3%、女性で24.7%であり、栄養重要群（男性：50.0%、女性：17.5%）と同等群（男性：53.8%、女性：12.0%）よりも高い値を示した（男性： $p<0.05$ 、女性： $p<0.05$ ）。次に、男女共に運動重要群では“+10”を知らない群の方が（男性： $p<0.01$ 、女性： $p<0.05$ ）、栄養重要群では“食事のコマ”を知らない群の方が（男性： $p<0.05$ 、女性： $p<0.05$ ）、MetS該当者割合は有意に高い値を示した（図1）。

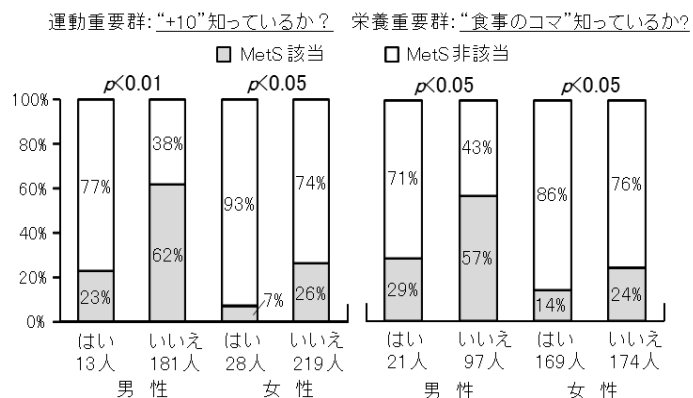


図1 健康思考と情報の認知度を組み合わせたMetS該当・非該当の割合

考察

本結果は、施設利用者を対象にしたもので多くのバイアスがあることと、因果の逆転を否定することは出来ないことから、慎重な解釈が必要である。

その上で、運動施設利用者では、栄養の方が重要と考えているの方がMetS該当者は少なかったことから、今後の支援では栄養面の支援を充実させていく必要がある。また、それぞれ重要度が高いと考えた分野の健康情報の知識を持っている者でもMetS該当者は少なかったことから、行動変容教育を導入し、自主的な健康行動の実践に繋げていくことが、MetSの予防・改善を図る上では重要である。