

# 腹囲, 運動実践状況とヘルスリテラシーとの関係 ~性別と年齢階層を考慮した検討~

○植木 真, 前田 龍, 松原建史 (株式会社 健康科学研究所)

## 背景

運動実践者の食知識(松原ら, 2017)や食行動(渡邊ら, 2018)と腹囲との関係を明らかにし, 公共運動施設における多面的な支援方法を確立してきた(植木ら, 2019).

運動実践者におけるヘルスリテラシー (以下, HL: health literacy) と健康度との関係性を明らかにすることは, 新たな支援方法の確立に繋がる可能性が高い.

HLが高い者で報告されている健康行動;

- 日常の身体活動量が多い (Wolfら, 2007)
- 健康に対する能動的な取り組みが高い (Von Wagnerら, 2007).
- 食行動だけでなく食行動に至る準備要因が望まし (Carboneら, 2012).
- 野菜や果物などの健康的な食物摂取状況が良好 (Zoellnerら, 2011).

## 目的

HLと腹囲, 運動実践状況との関係を明らかにすることで, 新たな支援策を検討すること.

## 方法

1. 対象: H30年2月に8か所の公共運動施設で実施した腹囲測定イベントに参加した男性235名と女性473名の計708名

	平均値 ± 標準偏差	最小値 ~ 最大値
年齢 (歳)	66.0 ± 10.7	20 ~ 87
身長 (cm)	157.8 ± 8.0	136 ~ 185
体重 (kg)	56.8 ± 9.6	34.0 ~ 90.5
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	22.7 ± 2.8	15.3 ~ 33.3

2. 腹囲測定: 非伸縮性メジャーにより, へそ囲を自己測定

3. 運動実施状況: 施設での週あたり有酸素運動時間 (以下, 運動量).

4. HL調査: 一般的HL尺度 (石川ら, 2008) を用いた

もし必要となったら, 病気や健康に関する情報を自分で探したり, 利用できると思いますか?

- ① さまざまな情報源から健康関連情報を収集する能力がある
- ② 自分が望む情報を抽出する能力がある
- ③ 得られた情報を理解し, 伝達する能力がある
- ④ 情報の信頼性を評価する能力がある
- ⑤ 情報に基づいて, 特に健康関連の文脈で決定を下す能力がある

“全くそう思わない: 1点” “あまりそう思わない: 2点”

“どちらでもない: 3点” “まあそう思う: 4点”

“強くそう思う: 5点” で得点化して評価

## 結果

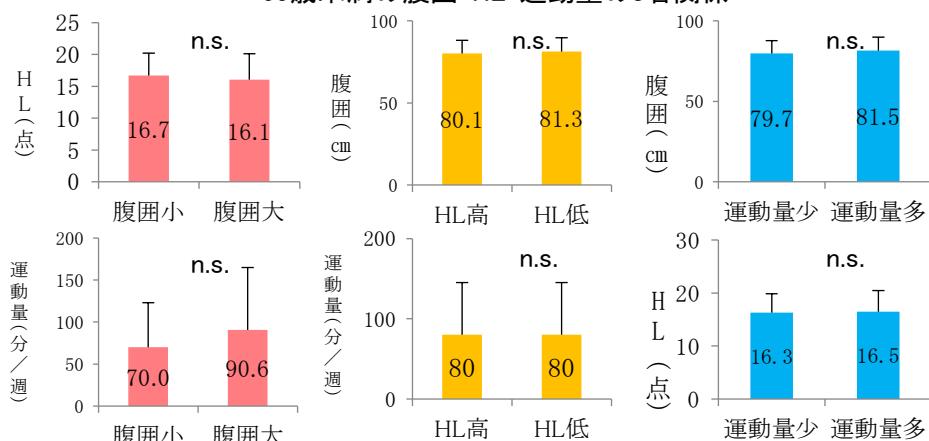
腹囲, HLと運動量

65歳未満 (男性46人, 女性183人)

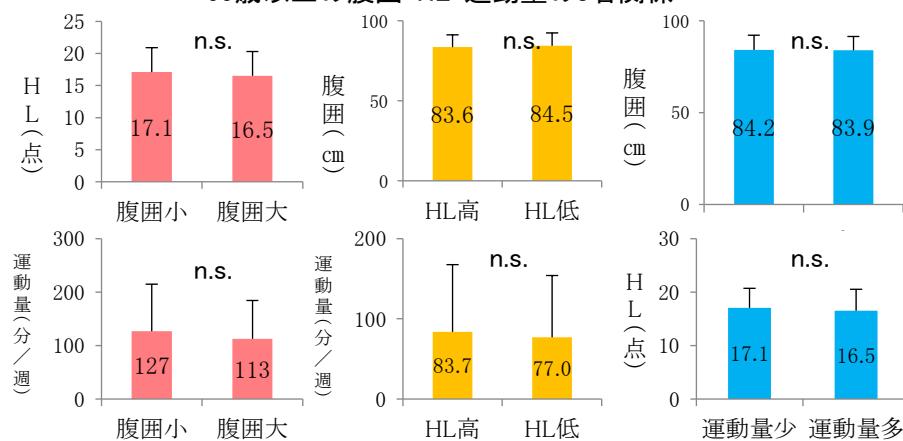
65歳以上 (男性189人, 女性290人)

	平均値 ± 標準偏差	最小値 ~ 最大値	平均値 ± 標準偏差	最小値 ~ 最大値
腹囲 (cm)	80.6 ± 8.6	61 ~ 108	84.0 ± 7.8	60 ~ 108
HL (点)	16.4 ± 3.8	5 ~ 25	16.8 ± 3.8	5 ~ 25
運動量 (分/週)	80 ± 65	3 ~ 375	119 ± 80	4 ~ 660

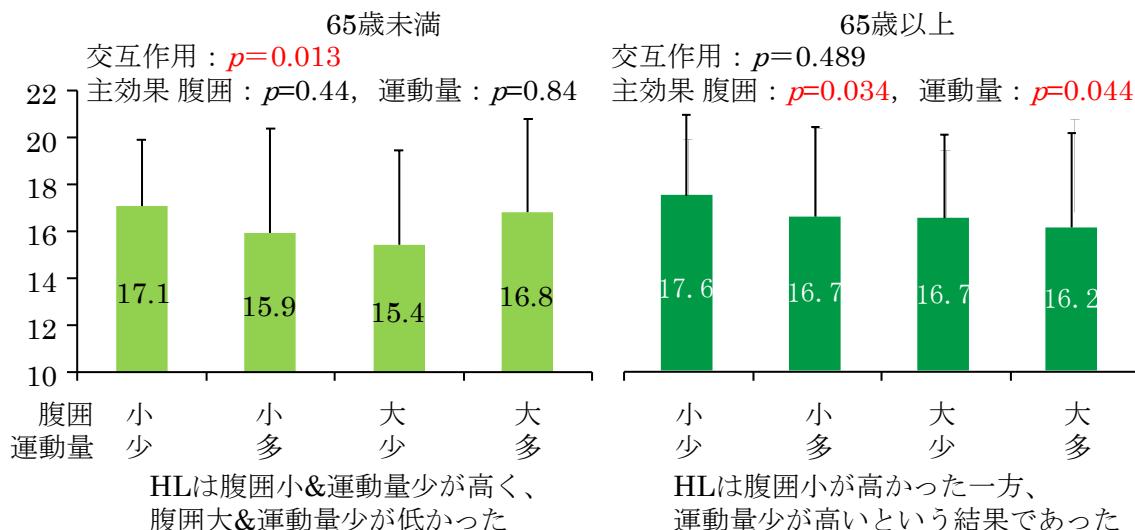
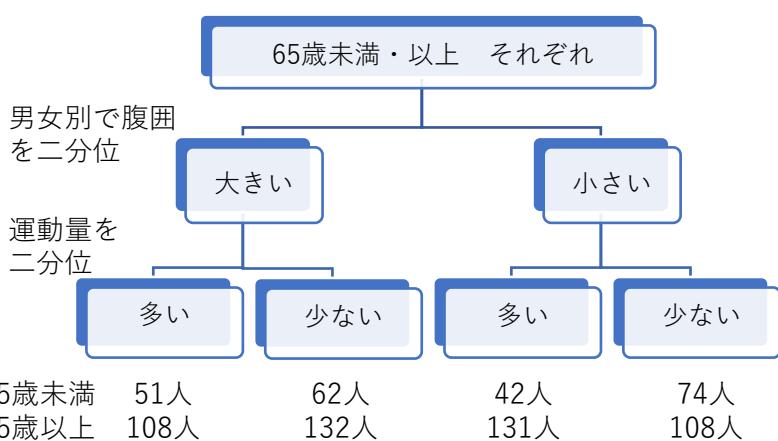
65歳未満の腹囲・HL・運動量の三者関係



65歳以上の腹囲・HL・運動量の三者関係



腹囲と運動量を基にした群分け方法



## 考察

- ✓ 因果関係については不明だが, 65歳未満において腹囲と運動量, HLの間に関係性があることが示唆され, 他の先行研究を踏まえると, HLが高い者ほど運動や食事に対する意識が高い可能性が考えられた.
- ✓ 65歳以上では今回用いたHL尺度が適当でない可能性が考えられるため, 別の方法による検討が必要である.

## まとめ

腹囲, 運動量とHLとの間に関係性があることが示唆されたことから, 今後の支援ではHLに対するアプローチを考えていきたい.