

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 ²) | 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”

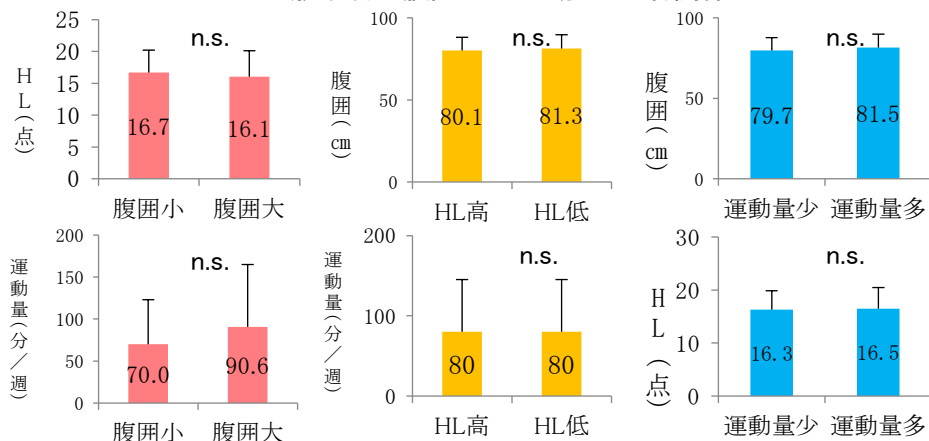
“どちらでもない：3点” “まあそう思う：4点”

“強くそう思う：5点” で得点化して評価

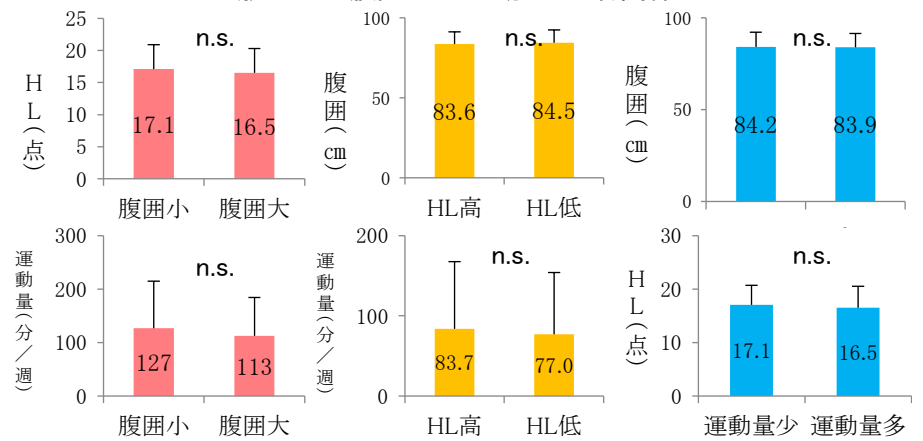
結果

| 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 |

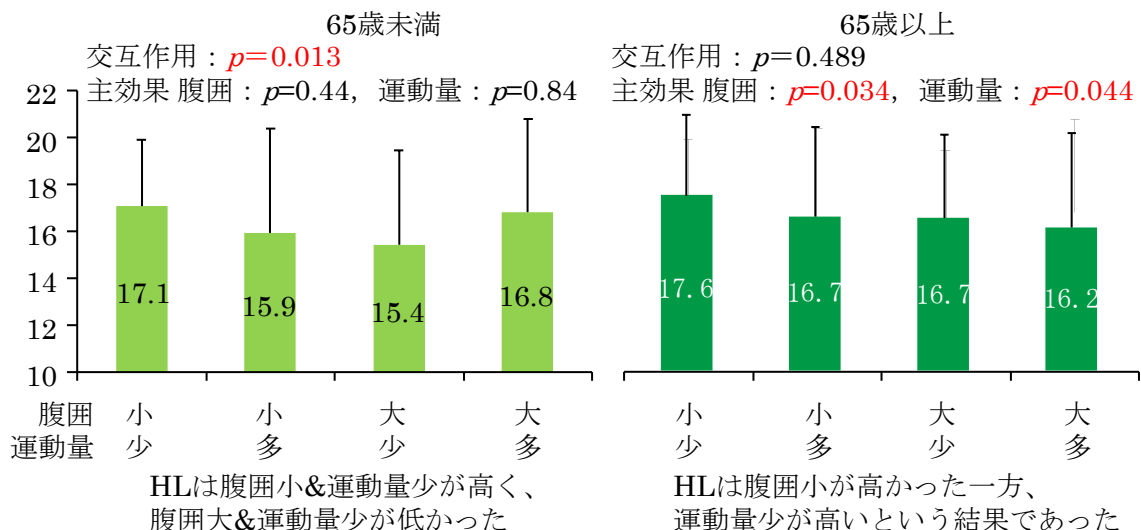
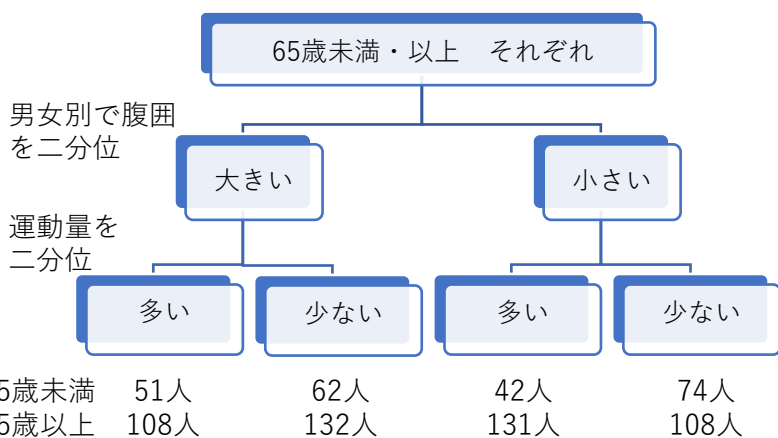
65歳未満の腹囲・HL・運動量の三者関係



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。