

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）

【目的】公共施設で定期的に運動しているにも関わらず、体重や腹囲に減少を認めない者が多数いる。そこで、これまで運動支援に加えて、食知識の向上や食行動の変容を図る支援を行い、一定の成果を挙げてはきたものの、さらに多角的に支援することで、メタボリックシンドロームの予防・改善を加速させていく必要がある。そこで、本研究では近年注目されているヘルスリテラシーと腹囲、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を目的とした。【方法】対象は、公共施設で定期的に運動を実践している男性 235 名と女性 473 名の計 708 名（年齢：66.0±10.7 歳）とした。腹囲の自己測定と、運動実践状況として施設での週当たり有酸素運動時間（以下、運動量）を算出した。また、一般的ヘルスリテラシー尺度（CCHL, Ishikawa ら. 2008）を用いた調査を行い、5 項目に対する回答として、全くそう思わないを 1 点～強く思うを 5 点で評価した。そして、最初に 65 歳未満（229 名）と以上（479 名）に分けた後、男女別に腹囲と有酸素運動時間を基に二分位に分類し、65 歳未満・以上ごとに、男女を合わせた腹囲：小&運動量：少、腹囲：小&運動量：多、腹囲：大&運動量：少と腹囲：大&運動量：多の 4 群に分類した上で、ヘルスリテラシー尺度の群間比較を二元配置の分散分析により行った。【結果】平均値±標準偏差で腹囲は 82.9±8.1cm、運動量は 107±78 分/週、ヘルスリテラシー尺度は 16.7±3.8 点だった。年齢階層ごとの 4 群のヘルスリテラシー尺度の比較では、65 歳未満では腹囲と運動量の間に変異作用を認め（ $p=0.013$ ）、仮説通り腹囲：小&運動量：少が高く、腹囲：大&運動量：少が低かったことから、この年齢階層にはヘルスリテラシー向上の支援が必要であると考えた。一方、65 歳以上では腹囲と運動量の群間に交互作用を認めなかったのに対し（ $p=0.489$ ）、腹囲群（ $p=0.034$ ）と運動量群（ $p=0.044$ ）の間に主効果を認め、それぞれ腹囲：大と運動量：少のヘルスリテラシー尺度が高値を示した。これは、今回、用いたヘルスリテラシー尺度がこの年齢階層には不適切であること、あるいは自己評価に問題がある可能性を示唆する結果と考えた。【結論】具体的な支援策を考案することはできなかったものの、今後のヘルスリテラシーに関する健康づくり・介護予防では年齢階層を考慮した支援が必要である。