

# 健康長寿な地域における 壮年期の生活実態と保健活動

佐藤久美子\*・上村 博子\*・北湯口 純\*  
曾田 富代\*・吾郷美奈恵

## 概 要

目的は健康長寿な地域として高く評価されている市に在住する壮年期の生活実態として、現在と30年前の違いを明らかにすることである。調査は市に在住する40歳と70歳の全員を対象に、食、運動、休息等の生活状況等について郵送により無記名自記式で行った。その結果、40歳202名（回収率44.5%）、70歳390名（回収率74.4%）から回答があった。40歳は70歳の30年前に比べ、男女とも栄養のバランスや塩分、糖分等の食に対する意識は有意（ $p<0.05$ ）に高かった。また、40歳は男女とも肉類を週3回以上食べる者が多く、男性では甘味飲料の摂取が多かった。一方、40歳は男女とも1日に1時間未満しか歩かない、翌日に疲れが残る、住んでいる地域で住みにくいと感ずることがある者が多い等の現状が明らかとなった。

キーワード：壮年期，生活実態，地域社会

## I. 緒 言

「生命と神話が息づく 新しい日本のふるさとづくり」に取り組んでいる山陰の中山間地域にある市の平均寿命は男性79.4歳、女性87.4歳で、全国の男性78.8歳、女性85.8歳より長く、健康長寿な地域として高く評価されている（国勢調査, 2005）。しかし、合併5周年を迎えた新市は、壮年期の生活実態が明らかになっておらず、健康課題が整理されていない現状にある。

また、新市の2005～2007年の壮年期の死亡は、総死亡の1割に満たないものの、第1位は悪性新生物、第2位は自殺、第3位は心疾患及び脳血管疾患である（しまね情報統計データベース, 2009）。これらは、早期発見と予防が可能であり、公衆衛生上の喫緊の課題でもある。また、壮年期の死亡や疾病の罹患は、家族を巻き添えにするばかりでなく、勤務先や社会全体に影響を与えている（岡田, 2009）。そのため、健康長寿

に影響すると報告されている、食、運動、休息（労働を含む）に関する生活実態から健康課題を整理し、今後の対策を講ずる必要がある。

今回の目的は、健康長寿な地域として高く評価されている市に在住する40歳と30年前の40歳頃（以下、「昔40歳」とする。）の生活実態の違いを明らかにし、健康長寿な地域を維持するための対策について検討することである。

## II. 方 法

### 1. 調査対象

対象は、山陰の中山間地域にあるA市に在住する40歳（平成22年1月の厄年会参加対象者）の456名と70歳（平成22年1月古稀祝い対象者）の539名、全員である。

### 2. 調査方法

調査は、郵送による10日間の留置き調査で、平成21年10月に行った。調査票は無記名自記式で、依頼文書と返信用封筒と共に個別に送付した。また、一人でも多くの協力を得るため、ケー

\*雲南市役所

ブルテレビや有線放送、健診会場や健康教室会場でも呼びかけた。郵送には市の封筒を用いたが、保健師の顔をゴム印で手作りして押印し、開封してもらえるよう工夫した。

なお、調査項目を検討するにあたり、保健事業にたずさわる16名の保健師が、事前に40歳代と70歳代の住民に生活状況のインタビューを行った。調査票はその結果を元に検討し、作成した。

### 3. 調査内容

内容は、対象の背景、食生活、休息（労働の状況を含む）、運動などである。40歳は現在の状況を、70歳は現在の状況と30年前の40歳頃の状況を調査した。そのため、40歳の調査票はA4用紙4枚であるが、70歳はA4用紙8枚である。

### 4. 分析方法

分析は、統計解析パッケージSPSS16.0J for Windowsを用いて行い、Mann-WhitneyのU検定や $\chi^2$ 乗検定を用い、有意水準は5%未満とした。なお、期待度数が5未満のセルが20%以上含まれる場合は、Fisherの正確確率検定を行った。

## Ⅲ. 倫理的配慮

依頼書に調査目的と意義、調査の方法を明記し、対象者が理解した上で参加を決定できるように次の内容を記載した。調査は自由意思であり強制ではないこと、協力の有無にかかわらず利益・不利益がないこと、データの管理は研究代表者が鍵をかけて管理すること、個人が特定されることがないこと、目的外に使用することはなく公表を予定していること、などである。

調査は無記名で行い、調査票の返信をもって同意とみなした。また、この研究は行政機関における事業研究であるため所属する部の長の承認を得、対象者の選定を行った。

## Ⅳ. 結果

調査票の返信は、40歳が202名（男性86名、

女性116名）で回収率44.5%、70歳が390名（男性188名、女性202名）で回収率74.4%であった。また、返信された調査票に無効なものは無かった。

対象の家族構成は、40歳は夫婦と未婚の子のみの世帯が56名（31.5%）、二世帯同居の世帯111名（30.7%）であった。一方、70歳は夫婦のみの世帯127名（32.6%）が最も多かった。また、仕事は会社員が最も多く、40歳は81名（41.4%）、昔40歳は159名（41.1%）であった。70歳は無職と答えた者が152名（39.1%）で、他は農業等を行っていた。なお、食や運動、休息等の生活実態に家族構成の影響は認められなかった。

### 1. 食生活について

40歳と昔40歳・70歳の「食」の現状を表1に示した。40歳と昔40歳を比較すると、男性は「肉類を週3日以上食べる」が昔40歳は48.5%であったのに対し40歳87.1%と多くなっていたが、「魚を週3日以上食べる」は昔40歳74.3%で40歳72.9%と違いはなかった。同様に女性は「肉類を週3日以上食べる」が昔40歳は55.9%であったのに対し40歳78.4%と22.5%多くなっていたが、「魚を週3日以上食べる」は昔40歳80.6%で40歳69.8%と少なくなっていた。

また、男性では「朝食の欠食が週3日以上ある」「甘味飲料を週3日以上とる」「食後2時間以内に就寝する日が週3日以上ある」の割合が40歳は昔40歳に比し10%以上が多かった。女性では「緑黄色野菜を毎日食べない」者に違いはなかったが、「淡黄色野菜を毎日食べない」は昔40歳53.8%に比し40歳は44.8%と少なくなっていた。

70歳は30年前の昔40歳の時より、男性は「間食を週3回以上食べる」15.9%、「食後2時間以内に就寝する日が週3日以上ある」14.5%多くなっており、「肉類を週3回以上食べる」者は14.6%少なくなっていた。女性で10%以上違いのあるものは無かった。

食に対する意識の割合を40歳と昔40歳で比較し、男性を図1に、女性を図2に示した。男女とも「栄養のバランス」「塩分少なめ」「糖分少なめ」「野菜をたくさん食べる」「腹8分目」「食

表1 「食」の現状

n	40歳		昔40歳		70歳	
	男性 85	女性 116	男性 171	女性 186	男性 183	女性 198
緑黄色野菜 毎日食べない	48 (56.5)	67 (57.8)	100 (58.5)	99 (53.2)	90 (49.2)	88 (44.4)
淡黄色野菜 毎日食べない	55 (64.7)	52 (44.8)	119 (69.6)	100 (53.8)	117 (63.9)	90 (45.5)
肉類週3日 以上食べる	74 (87.1)	91 (78.4)	83 (48.5)	104 (55.9)	62 (33.9)	99 (50.0)
魚類週3日 以上食べる	62 (72.9)	81 (69.8)	127 (74.3)	150 (80.6)	129 (70.5)	166 (83.8)
朝食欠食 週3日以上する	16 (18.8)	9 (7.8)	4 (2.3)	5 (2.7)	3 (1.6)	3 (1.5)
間食週3日 以上する	25 (29.4)	81 (69.8)	41 (24.0)	118 (63.4)	73 (39.9)	143 (72.2)
夜食週3日 以上する	6 (7.1)	9 (7.8)	10 (5.8)	12 (6.5)	5 (2.7)	1 (0.5)
甘味飲料 週3日以上とる	43 (50.6)	21 (18.1)	41 (24.0)	28 (15.1)	32 (17.5)	17 (8.6)
外食週3日 以上する	5 (5.9)	0 (0.0)	16 (9.4)	5 (2.7)	6 (3.3)	3 (1.5)
惣菜週3日 以上食べる	10 (11.8)	5 (4.3)	25 (14.6)	18 (9.7)	23 (12.6)	18 (9.1)
食後2時間以内 に就寝週3日 以上ある	30 (35.3)	15 (12.9)	35 (20.5)	21 (11.3)	64 (35.0)	39 (19.7)

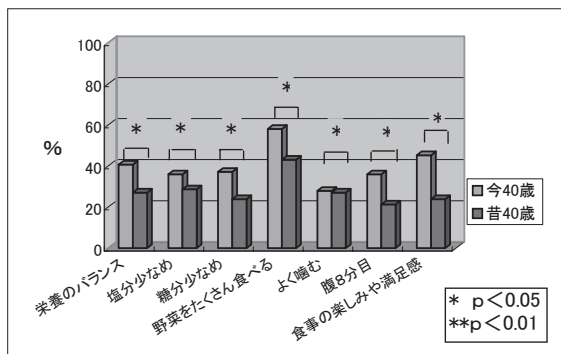


図1 男性の食に対する意識

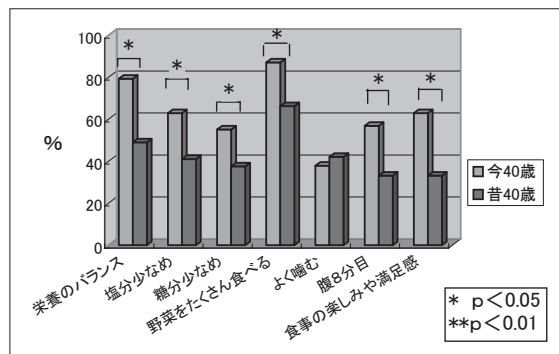


図2 女性の食に対する意識

事の楽しみや満足感」の項目が、昔40歳に比し40歳が有意 (p<0.05) に高かった。また、「よく噛む」は男性では昔40歳に比し40歳が有意 (p<0.05) に高かったが、女性では男性とは反対に昔40歳が40歳より割合が多かったが有意差は認めなかった。

食事の楽しみや満足感と生活実態を比較し、表2に示した。食事の楽しみや満足感の意識として「気を付けている」者は、喫煙習慣で「吸わない」が72.3%と多く、緑黄色野菜の摂取で「毎日ある」は45.0%と多かった。また、外食

の頻度は週に一度も「ない」が53.2%で、「気を付けていない」者は喫煙習慣で「現在吸っている」41.4%、外食の頻度も「毎日ある」が6.9%を占めていた。

## 2. 運動について

40歳と昔40歳・70歳の「運動」現状を表3に示した。40歳は昔40歳に比較すると、「強い身体活動をしなない」は男性では昔40歳32.7%が40歳51.8%、女性では昔40歳48.4%が40歳73.3%と男女共に多くなっていた。また、同様に「農作

表2 食事の楽しみや満足感と生活実態との比較

n	食事の楽しみや満足感					
	気を付けている		なんとも言えない		気を付けていない	
	112		58		29	
喫煙習慣						
現在吸っている	18	16.1%	17	29.3%	12	41.4%
過去に吸っていた	13	11.6%	3	5.2%	5	17.2%
吸わない	81	72.3%	38	65.5%	12	41.4%
緑黄色野菜の摂取						
毎日ある	50	45.0%	25	43.1%	9	32.1%
週5～6日	38	34.2%	13	22.4%	4	14.3%
週3～4日	13	11.7%	17	29.3%	11	39.3%
週1～2日	10	9.1%	3	5.2%	4	14.3%
ない	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
外食の頻度						
毎日ある	0	0.0%	0	0.0%	2	6.9%
週5～8日	0	0.0%	0	0.0%	1	3.4%
週3～6日	1	0.9%	0	0.0%	1	3.4%
週1～4日	51	45.9%	29	51.8%	13	44.8%
ない	59	53.2%	27	48.2%	12	41.5%

表3 「運動」の現状

単位：名 (%)

n	40歳		昔40歳		70歳	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
	85	116	171	186	183	198
強い身体活動 全くしない	44 (51.8)	85 (73.3)	56 (32.7)	90 (48.4)	65 (35.5)	107 (54.0)
中等度の身体活動 全くしない	28 (32.9)	43 (37.1)	45 (26.3)	69 (37.1)	28 (15.3)	56 (28.3)
週1日も10分以上 続けて歩かない	41 (48.2)	64 (55.2)	67 (39.2)	92 (49.5)	49 (26.8)	62 (31.3)
家事1日1時間 未満しかしない	71 (83.5)	7 (6.0)	137 (80.1)	15 (8.1)	115 (62.8)	10 (5.1)
農作業1日1時間 未満しかしない	70 (82.4)	112 (96.6)	71 (41.5)	67 (36.0)	52 (28.4)	66 (33.3)
通勤・仕事などで 歩く時間1日1時間 未満しかない	58 (68.2)	87 (75.0)	88 (51.5)	73 (39.2)	92 (50.3)	73 (36.9)

表4 「休息」の現状

単位：名 (%)

n	40歳		昔40歳		70歳	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
	85	116	171	186	183	198
翌日に疲れが残る ことがある	70 (82.4)	100 (86.2)	73 (42.7)	96 (51.6)	102 (55.7)	139 (70.2)
ストレス解消法が ない	29 (34.1)	27 (23.3)	70 (40.9)	88 (47.3)	62 (33.9)	48 (24.2)
不安や悩みに耳を 傾けてくれる 人がいない	16 (18.8)	7 (6.0)	40 (23.4)	38 (20.4)	42 (23.0)	30 (15.2)
住んでいる地域で 「住みにくい」と 感じることもある	43 (50.6)	61 (52.6)	37 (21.6)	69 (37.1)	37 (20.2)	60 (30.3)

表5 翌日に疲れが残る者と生活実態との比較

n	翌日に疲れが残る						X <sup>2</sup> 検定
	ある 116	どちらでもない 30		ない 55			
<b>飲酒習慣</b>							
習慣的に飲む	30	26.1%	15	50.0%	20	36.4%	p<0.05
時々飲む	37	32.2%	2	6.7%	16	29.1%	
ほとんど全く飲まない	48	41.7%	13	43.3%	19	34.5%	
<b>喫煙習慣</b>							
現在吸っている	17	14.6%	10	33.3%	20	36.4%	p<0.05
過去に吸っていた	14	12.1%	4	13.3%	5	9.1%	
吸わない	85	73.3%	16	53.4%	30	54.5%	
<b>朝食の欠食</b>							
毎日ある	4	3.5%	2	6.7%	6	10.9%	p<0.05
週5～6日	0	0.0%	2	6.7%	5	9.1%	
週3～4日	4	3.5%	0	0.0%	2	3.6%	
週1～2日	11	9.6%	4	13.3%	6	10.9%	
ない	96	83.4%	22	73.3%	36	65.5%	
<b>惣菜を摂取する頻度</b>							
毎日ある	0	0.0%	1	3.3%	0	0.0%	p<0.05
週5～7日	0	0.0%	1	3.3%	1	1.9%	
週3～5日	4	3.4%	1	3.3%	7	13.0%	
週1～3日	60	51.7%	11	36.7%	28	51.8%	
ない	52	44.9%	16	53.4%	18	33.3%	

業を1日1時間未満しかしない」は男性の昔40歳41.5%が40歳82.4%，女性の昔40歳36.0%が40歳96.6%であった。「通勤・仕事などで歩く時間は1日1時間未満」は男性の昔40歳51.5%が40歳68.2%，女性の昔40歳39.2%が40歳75.0%と男女共に多くなっていた。

70歳と昔40歳を比べると，男女共に「通勤・仕事などで歩く時間は1日1時間未満」に違いはなかった。また，「農作業を1日1時間未満しかしない」は，男性で昔40歳41.5%が70歳28.4%と少なくなっていたが，女性では36.0%が33.3%で違いは無かった。

### 3. 休息について

40歳と昔40歳・70歳の「休息」現状を表4に示した。40歳は昔40歳に比較すると，「翌日に疲れが残ることがある」は，男性で昔40歳42.7%が40歳82.4%，女性では昔40歳51.6%が40歳86.2%と男女共に多くなっていた。

また，「住んでいる地域で住みにくいと感じることがある」は，70歳と昔40歳で大きな違いはなかったが，男性で昔40歳21.6%が40歳50.6%，女性では昔40歳37.1%が40歳52.6%と多くなっていた。一方，「ストレス解消法がない」は男女とも昔40歳が40歳や70歳より多かった。また，「不安や悩みに耳を傾けてくれる人がい

ない」は昔40歳の男性23.4%や女性20.4%に比べ，40歳は男性18.8%，女性6.0%と少なかった。

翌日に疲れが残る者と生活実態を比較し表5に示した。「翌日に疲れが残る」と「飲酒習慣」「喫煙習慣」「惣菜を摂取する頻度」に有意差（ $p < 0.05$ ）を認めた。しかし，翌日に疲れが残る者は飲酒習慣「ほとんど全く飲まない」，喫煙習慣「吸わない」，朝食の欠食「ない」割合が多く，疲れが残らない者が朝食の欠食「毎日ある」が他の群より多いなど，生活実態と一定の傾向は認められなかった。

## V. 考 察

若い世代ほど「健康に気をつけていない人」の割合が高いと報告されているが（小笠原，2005），これは知識として認識していても，それを実行できないことの表れと考えられる。今回の結果においても，40歳は食に対する意識が高いものの，甘味飲料や朝食の欠食などの実態がともなっていない現状にあった。朝の通勤途中に，壮年期世代が缶コーヒーを購入している姿や，昼休みに外食している姿を見受けるが，就労している壮年期の食生活は，仕事上のつきあいや時間を自由に取れないなどから乱れがちである（高橋，2008）（曾我部，2008）（富永，



2010)。食の意識の高さは、保健活動はもとより、テレビや雑誌などから得られる情報量の多さからきていると考えられるが、健康に良いと認識してはいるものの、それを自分の生活に取り入れながら生活改善することが難しいためと推察される。

また、市の特徴として壮年期の自殺が問題となっている（しまね情報統計データベース、2009）。40歳は70歳や昔40歳に比し、「翌日に疲れが残ることがある」割合が多いが、「ストレス解消法がない」や「不安や悩みに耳を傾けてくれる人がいない」割合は少なかった。このことは、40歳を取巻く周囲の環境は良くなっていることが推察される。日頃の生活の乱れが更に精神面にダメージを与えており（大平、2007）、生活改善にしても、心の健康づくりにしても、個人で解決することは並大抵のことではない（小林、2005）。このような状況は社会全体の問題として捉え、市をあげて取り組まなければならない最重要な課題と考えている。また、30年前と比べ、社会環境や価値観も変化し、人々の生活にも多大な影響を及ぼしている。健康長寿のまちを維持するためには、個々が健康行動をとることはもちろんのこと、地域社会の環境・意識改善を市全体で取り組む必要があり、それをまとめていく健康づくり組織が必要である。生活満足度の良い人は、健康に好ましい生活習慣をもっており（中谷、2005）、規則正しい生活習慣を確立することも重要であるが、生活に対する満足感が得られるように働きかけていくことが必要である。

## VI. 結 論

健康長寿な地域として高く評価されている市に在住する壮年期の生活実態として、40歳と昔40歳の生活を比較した。その結果、40歳は昔40歳に比べ、男女とも栄養のバランスや塩分、糖分等の食に対する意識は有意( $p<0.05$ )に高かった。また、男女とも肉類を週3回以上食べる者が多く、男性では甘味飲料の摂取が多かった。一方、男女とも1時間未満しか歩かない、翌日に疲れが残る、住んでいる地域で住みにくいと感じる者が多い等の現状が明らかと

なった。

健康長寿のまちを維持するためには、個々が健康行動をとることはもちろんのこと、地域社会の環境・意識改善を市全体で取り組む必要があり、それをまとめていく健康づくり組織が必要である。特に、生活満足度を高める保健活動が重要である。

## 謝 辞

今回の研究事業の実施にあたり、ご協力いただいた雲南市民の皆様にご心より御礼申し上げます。また、調査票作成にあたり、インタビューにご協力頂いた市の保健師の皆様にご感謝いたします。

## 文 献

- 小林幸太, 小林玲子, 久保清香, 園田智子, 森 満 (2005) : 抑うつ症状とその関連要因についての検討, 日本公衆衛生雑誌, 52, 55-65.
- 国勢調査 (2005) : 雲南市の平均寿命, 2010-11-15, <http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2005>
- 中谷素子, 東あかね, 池田順子, 中澤敦子, 田中恵子, 入江祐子, 松村淳子, 杉野 成, 小笹晃太郎, 渡邊能行 (2005) : 地域住民の生活満足度と生活習慣との関連, 日本公衆衛生雑誌, 52, 338-348.
- 小笠原サキ子, 渡邊竹美, 煙山晶子 (2005) : A県内の中・高年者の健康づくり・生活習慣・食生活に関する意識の実態と健康づくりに対する影響要因の検討, 秋田大学医学部保健学科紀要, 13 (2), 13-22.
- 岡田邦夫 (2009) : 運動・身体活動と公衆衛生 (12)「働く人の身体活動と生活習慣病」, 日本公衆衛生雑誌, 56, 121-124.
- 大平哲也, 中村知佳子, 今野弘規, 岡田武夫, 北村明彦, 木山昌彦, 中川裕子, 佐藤眞一, 中村正和, 内藤義彦, 黒川通典, 仲下祐美子, 山本雅代, 亀井和代, 堀井裕子, 嶋本喬 (2007) : 心理的健康の維持・増進のための

望ましい生活習慣についての疫学研究, 日本公衆衛生雑誌, 54, 226-235.

しまね統計情報データベース (2009): 壮年期の死亡順位, 壮年期の自殺者率, 2010-11-15, <http://www.pref.shimane.lg.jp/toukei>

曾我部夏子, 丸山里枝子, 佐藤和人, 五関(曾根)正江 (2008): 男子学生における喫煙と食生活状況および食生活に対する意識との関連性について, 日本公衆衛生雑誌, 55, 30-36.

高橋和子, 工藤 啓, 山田嘉明, 邵 力, 石川仁, 深尾 彰 (2008): 生活習慣病予防における健康行動とソーシャルサポートの関連, 日本公衆衛生雑誌, 55, 491-502.

富永祐民, 運動・身体活動と公衆衛生 (22)「運動と健康づくり・生活習慣病予防」, 日本公衆衛生雑誌, 57, 132-134.

佐藤久美子・上村 博子・北湯口 純・曾田 富代・吾郷美奈恵

## **The Life Current of Health to a Long-Lived**

Kumiko SATO\*, Hiroko UEMURA\*, Jun KITAYUGUCHI\*,  
Tomiyo SOTA\* and Minae AGO

Key Words and Phrases : Late middle age, Situation of Life, Community

---

\* Unnan City