

2016年度の「出前・イベント型まちの保健室」に参加された住民の  
健康状態と意識に関する調査

稲田千明・松本弘美・荒川満枝

Chiaki INADA, Hiromi MATSUMOTO, Mitsue ARAKAWA :

The Survey of the Health Status and Conscious of the Participants for Delivery Local Health Room in  
Community Events and Community Centers in 2016

鳥取看護大学・鳥取短期大学研究紀要 第78号 抜刷

2019年1月

# 2016年度の「出前・イベント型まちの保健室」に参加された住民の健康状態と意識に関する調査

稲田千明<sup>1</sup>・松本弘美<sup>1</sup>・荒川満枝<sup>1</sup>

Chiaki INADA, Hiromi MATSUMOTO, Mitsue ARAKAWA :

The Survey of the Health Status and Conscious of the Participants for Delivery Local Health Room in Community Events and Community Centers in 2016

我々は「出前・イベント型まちの保健室」の参加者の健康状態とその健康意識や健康行動について明らかにし、この地域での「まちの保健室」のあり方の検討を行うことを目的として調査を行ってきた。2016年度の調査対象者は2015年度と比較して、男女比はほぼ同様で、年齢構成は若い層が減り60代の割合が多かった。身体データの比較では大きな変化がなく、目立った健康状態の悪化はみられなかった。体脂肪や収縮期血圧・拡張期血圧は年齢とともに増加しており、イベント種類ごとでは公民館の出前形式の参加者の血圧が他のイベントに比べて高かったことや、まちの保健室に参加することで「自分の健康状態が理解できた」「気軽に参加できいい機会であった」などの自由記述が得られたことは、2015年度と同様であった。さらに住民が健康を考えられ継続できるような対応が必要となる。

キーワード：まちの保健室 住民 健康意識 健康行動

## 1. はじめに

山陰のX県Y市は、X県の中央に位置し人口約5万人の市で、重要伝統的建造物群保存地区であり城下町として栄えていた。現在は人口減少が続いている。2015年の65歳以上人口割合は31.7%<sup>1)</sup>で、日本の高齢社会の最先端を歩んでいるとも言える。この地に設立された看護系大学であるA大学は、様々な形態のまちの保健室を企画し運営を行っている。そのうち住民が大学に来訪する形で行う「拠点型まちの保健室」や市内地区公民館に定期的に出向いて行う「準拠点型まちの保健室」は、参加者のカルテを作成しているため、継続した健康チェックと健康相談の実施が可能で、住民との重厚な関係性を

基盤にしたまちの保健室を展開している。一方「出前・イベント型まちの保健室」は、公民館へ出前や様々なイベントの際に実施して、気軽な参加を促しながら、大学内で実施中の「拠点型まちの保健室」へ誘引可能なものとして展開している。我々は、この参加者の健康状況とその健康意識や健康行動について明らかにし、この地域での「まちの保健室」のあり方の検討を行うことを目的として調査を行ってきた。

今回、2016年度の結果を提示するとともに2015年度の結果と比較したので報告したい。

## 2. 研究方法

### (1) 対象者

2016年度にA大学が実施した「出前・イベント型まちの保健室」のうち16会場で、その参加者へ

1 鳥取看護大学看護学部看護学科

調査用紙を配布し、調査への同意が明示されていたものを有効回答とした。16会場は、「スポーツ系イベント」、「公民館での出前型」、「地域のお祭り」、「文化系イベント」の4つに分類した。

測定データ、健康に関するそれぞれの質問に対する回答を、性別や年齢層、イベントの種類ごとに比較するとともに、2015年度の結果と比較した。

## (2) 期間

調査期間は平成28年5月から12月であった。

## (3) 方法

出前・イベント型では、身長・体重に関しては自己申告で記入し、体脂肪・血圧・骨密度などの健康チェックを行い、健康相談で終わる形式をとることが多い。この中で、本研究用に健康チェック項目の記録と共に健康意識に関する質問紙も含んだ複写式の記録用紙に記入してもらい、氏名の書かれていない方を回収した。

研究への同意が得られたデータはIBM SPSS Statisticsに入力し、解析した。

## (4) 倫理的配慮

本研究は研究協力に際して強制力をできるだけ排除するよう口頭及び文書で説明し、研究への同意は質問紙に記入できるようにした。なお本研究は研究者の所属機関の研究倫理審査委員会の承認を得て実施した(承認番号2015-4)。

## 3. 結果

### (1) 対象者の属性

配布した769枚の質問紙のうち研究への同意が得られたものは725枚(回収率94.3%)であった。

まちの保健室のイベントの種類別の回数やその参加者は表1に示す通り、スポーツ系イベントが3回(n=226)、公民館での出前型まちの保健室が9回(n=277)、地域のお祭りが3回(n=192)、文化系イ

表1. イベントの種類ごとの回数と参加者数

| 項目        | 実施回数(回) | 有効回答(人) |
|-----------|---------|---------|
| スポーツ系イベント | 3       | 226     |
| 公民館での出前型  | 9       | 277     |
| 地域のお祭り    | 3       | 192     |
| 文化系イベント   | 1       | 30      |
| 合計        | 16      | 725     |

表2. 参加者の属性

| 項目  | 人数(人) | 割合(%) |      |
|-----|-------|-------|------|
| 性別  | 男     | 263   | 36.2 |
|     | 女     | 458   | 63.2 |
|     | 不明    | 4     | 0.6  |
| 計   | 725   | 100   |      |
| 年齢層 | 19歳以下 | 16    | 2.2  |
|     | 2.30代 | 79    | 10.9 |
|     | 4.50代 | 174   | 24.0 |
|     | 60代   | 233   | 32.1 |
|     | 70代   | 159   | 21.9 |
|     | 80代以上 | 58    | 8.0  |
|     | 不明    | 6     | 0.9  |
| 計   | 725   | 100   |      |

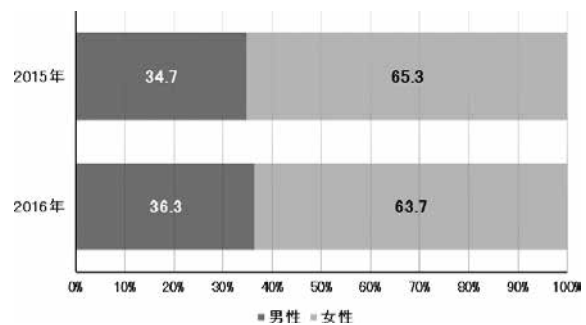


図1. 参加者割合(年別・男女別)

イベントが1回(n=30)であった。また、対象者の属性は、男性263人(36.2%)で、女性は458人(63.2%)であった。年齢層では60代が最も多く233人で32.1%を占め、次に70代が159名と21.9%を占めた。80代以上も58人で8.0%であった(表2)。

男女比や年齢層の構成についての2015年度調査

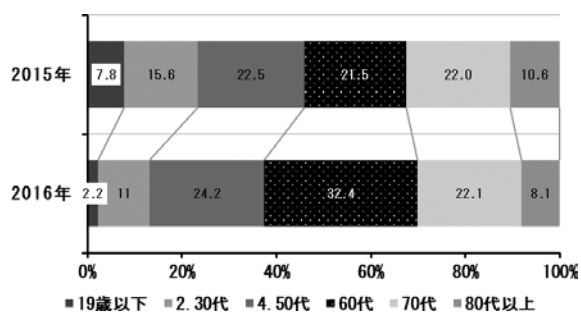


図2. 参加者割合 (年別・年代別)

との比較は、図1、図2に示した。年齢構成は19歳以下が2015年度7.8%、2016年度は2.2%、2.30代は2015年度15.6%、2016年度11.0%とやや減少した。4.50代は2015年度22.5%、2016年度24.2%と変化はなかった。しかし60代は2015年度21.5%、2016年度32.4%と増加し、70代は2015年度22.0%、2016年度22.1%と変化はなかった。80代以上は2015年度10.6%、2016年度8.1%とやや減少した。2016年度の最高年齢は90歳であった(図2)。

## (2) 身体データ比較

2016年度調査の身体データを表3に示した。男性の平均は、年齢61.1歳、身長167.0cm、体重64.3kg、BMI23.1kg/m<sup>2</sup>、体脂肪率23.7%、収縮期血圧132.6mmHg、拡張期血圧79.3mmHg、脈拍79.4回/分、骨密度2.8であった。

女性の平均は、年齢51.7歳、身長154.5cm、体重51.7kg、BMI21.6kg/m<sup>2</sup>、体脂肪率29.3%、収縮期血圧125.9mmHg、拡張期血圧76.1mmHg、脈拍77.8回/分、骨密度3.2であった。

BMIは4.50代から概ね年齢とともに上昇していたが、70代はやや下がり、ほぼ適正であった。体脂肪率と血圧は60代から上昇していた。

身体データの平均値のうち、体脂肪率と血圧について2015年度と比較してみると、概ね年齢が上がるにつれて上昇していた。これは男女とも同じ傾向が見られた(図3)。

さらにイベント種類別で身体データを比較してみると、公民館での出前型では平均年齢が64.1歳と

表3. 各身体データの平均値 (年代別・男女別・2016年)

|                             | 性別 | 全体平均  | 19歳以下 | 2.30代 | 4.50代 | 60代   | 70代   | 80代以上 |
|-----------------------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 年齢                          | 男  | 61.1  | 15.2  | 31.9  | 50.8  | 65.0  | 74.1  | 82.7  |
|                             | 女  | 51.7  | 17.5  | 32.1  | 50.6  | 65.2  | 74.3  | 83.5  |
| 身長<br>(cm)                  | 男  | 167.0 | 161.2 | 171.3 | 170.7 | 167.8 | 163.3 | 160.0 |
|                             | 女  | 154.5 | 156.2 | 157.7 | 157.6 | 154.8 | 150.6 | 149.1 |
| 体重<br>(kg)                  | 男  | 64.3  | 49.3  | 66.5  | 67.7  | 66.2  | 60.5  | 59.0  |
|                             | 女  | 51.7  | 51.4  | 49.9  | 53.6  | 52.6  | 50.3  | 48.7  |
| BMI<br>(kg/m <sup>2</sup> ) | 男  | 23.1  | 18.6  | 22.6  | 23.3  | 23.5  | 22.7  | 23.0  |
|                             | 女  | 21.6  | 20.3  | 20.0  | 21.6  | 21.9  | 22.0  | 21.9  |
| 体脂肪率<br>(%)                 | 男  | 23.7  | 19.2  | 20.0  | 22.1  | 24.3  | 24.9  | 27.4  |
|                             | 女  | 29.3  | 24.2  | 34.5  | 28.4  | 29.9  | 31.2  | 33.1  |
| 収縮期血圧(mmHg)                 | 男  | 132.6 | 108.0 | 124.5 | 129.6 | 137.8 | 132.3 | 135.0 |
|                             | 女  | 125.9 | 108.7 | 108.8 | 116.8 | 129.9 | 136.4 | 139.2 |
| 拡張期血圧(mmHg)                 | 男  | 79.3  | 68.2  | 74.9  | 81.8  | 82.4  | 76.4  | 75.9  |
|                             | 女  | 76.1  | 66.8  | 70.4  | 75.3  | 77.8  | 77.5  | 78.6  |
| 脈拍<br>(回/分)                 | 男  | 79.4  | 75.0  | 79.6  | 77.7  | 80.4  | 81.3  | 76.1  |
|                             | 女  | 77.8  | 86.9  | 78.9  | 77.9  | 77.1  | 76.1  | 81.0  |
| 骨密度                         | 男  | 2.8   |       |       |       |       |       |       |
|                             | 女  | 3.2   |       |       |       |       |       |       |

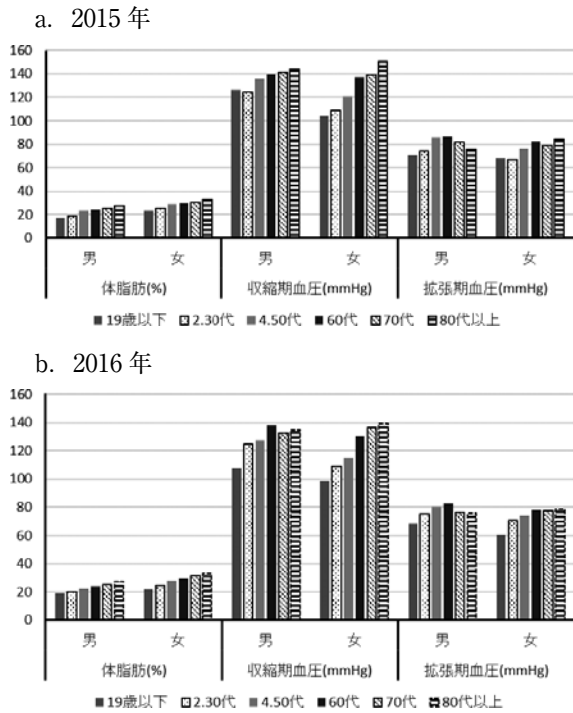


図3. 各調査年の身体データの比較(年代別・男女別)  
(a. 2015年 b. 2016年)

表4. 各身体データの平均値(イベントの種類別・2016年)

|                         | スポーツ系 | 公民館<br>出前形式 | 地域の<br>お祭り | 文化系<br>イベント |
|-------------------------|-------|-------------|------------|-------------|
| 年齢(歳)                   | 57.9  | 64.1        | 57.8       | 60.7        |
| 身長(cm)                  | 161.7 | 158.0       | 157.7      | 157.0       |
| 体重(kg)                  | 58.0  | 55.8        | 55.5       | 54.8        |
| BMI(kg/m <sup>2</sup> ) | 22.0  | 22.0        | 22.2       | 22.2        |
| 体脂肪率(%)                 | 25.2  | 28.5        | 27.4       | 28.5        |
| 収縮期血圧<br>(mmHg)         | 122.7 | 133.8       | 124.6      | 127.0       |
| 拡張期血圧<br>(mmHg)         | 75.9  | 79.4        | 74.9       | 71.6        |
| 脈拍(回/分)                 | 85.1  | 73.7        | 75.9       | 74.2        |

高く、身体データでは体脂肪、収縮期血圧、拡張期血圧が高くなっていた(表4)。これは、2015年度も同じ傾向であった。

### (3) 健康に対する意識に関する質問紙調査

「今健康だと感じていますか」という健康に対する自己評価をたずねる質問では「健康」と答えたのは133人(19%)、「まあまあ健康」は216人(30%)であり、ほぼ半数の人が健康だと答えた(図4)。

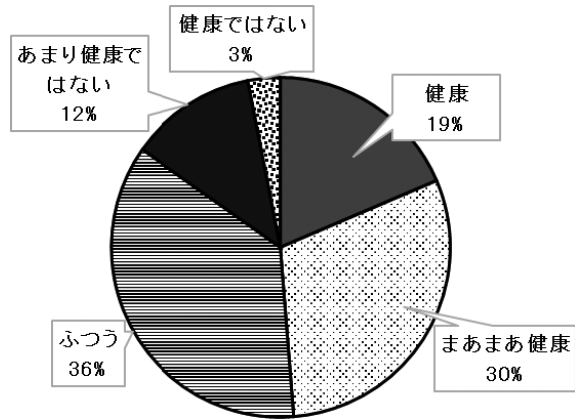


図4. 健康に関する自己評価(2016年)

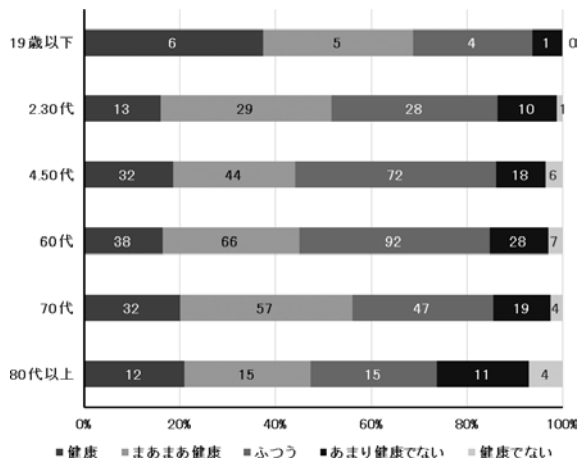


図5. 健康に関する自己評価(年代別・2016年)

2015年度の「健康」「まあまあ健康」と答えた人の割合もほぼ同じ傾向であった。

年代別に比較してみると、4.50代で自身を健康だと認識している人は76人(44.2%)と低く、次いで60代104人(45.1%)であり、70代89人(55.9%)が1番高かった(図5)。

食事に関する健康への配慮は、男性200人(77.8%)、女性365人(80.9%)で、女性の方が気をつけている割合は高かった。2015年度は男性100人(61.5%)であり、男性については16.3ポイントも気をつける割合が増加した。

年代別に見てみると、4.50代から急激に増加し、年齢が上がるにしたがって気をつけている割合は増加していた(図6)。

食事に関する配慮の内容については「三食食べる」が1番多く、男性47.8%、女性49.4%で、次いで「バランスよく食べる」が男性40.0%、女性48.1%であっ

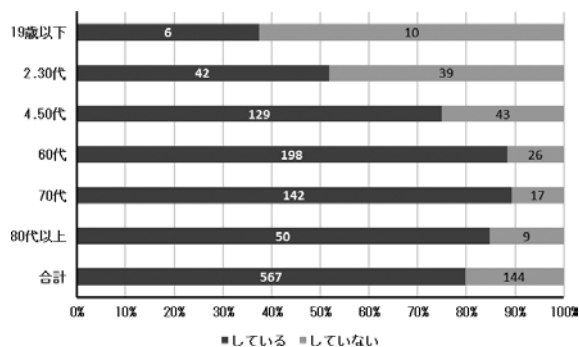


図6. 食事に気をつけている人の割合 (年代別・2016年)

た。「間食をしない」については男性17.6%, 女性16.7%で, 男性の方が配慮している割合が高かった。

運動の実施については, 運動していると答えたのは, 男性57.9%女性47.2%であった。男性は2015年度には47.9%であり, 運動する人の割合が増加していた。女性には変化は見られなかった。年齢別にみると80代以上が44人(74.6%)で, 次いで70代114人(74.0%), 60代122人(53.3%), 4.50代が63人(36.4%)であり年齢が上がるにつれて運動し

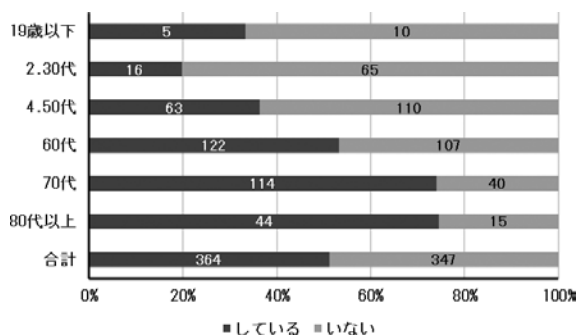


図7. 運動している人の割合 (年代別・2016年)

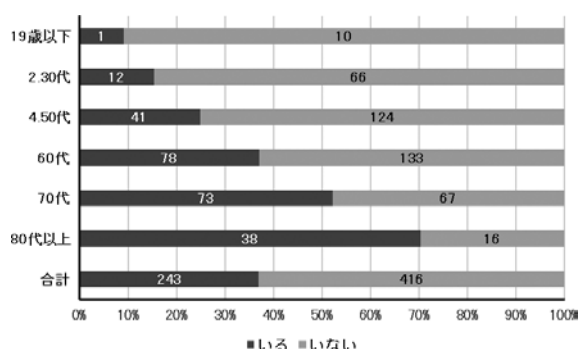


図8. 食事や運動以外で気をつけている人の割合 (2016年)

ている人の割合は増加していた(図7)。

食事・運動以外で気をつけていることがあると答えたのは, 男性で34.6%, 女性で38.1%であり, 2015年度と変化はなく同じような傾向であった。年代別に見ると図8に示すように年齢が上がるにつれて, 気をつけている割合は高くなっていった。これは2015年度も同じ傾向であった。

食事や運動以外で気をつけている内容については「早寝・早起きをする」「睡眠時間を確保する」などの睡眠に関すること「サプリメントを飲む」「入浴」や「人の集まる所に出たりする」「人とおしゃべりする」などの心の健康に関すること「お酒やたばこなどの嗜好品の制限」や大きな声を出すなどもあった。

まちの保健室に参加してよかったかの質問に対しては537人(88.6%)が「よかった」と答え、『自分の体調や体のことが理解できた』『気軽に参加でき, いい機会であった』『生活を見直すきっかけになった』などの意見があり, 悪かったと答えた人は1人もいなかった。2015年度も「よかった」と答えた人は90%であったと変化がなかった。自由記述は181データあり, その内容は, 「自分の身体のことがよくわかった」「気をつけることがわかった」などの何らかの理解に関することが一番多く, 次いで「骨密度を測る機会ができて良かった」「体の事を知る機会になった」などの何らかの機会を得たという記述が多かった。対応がよかったとの記述もあった。

#### 4. 考察

分析した対象者の属性について2016年度と2015年度を比較すると, 男女比はほぼ同じであったが, 年齢構成については19歳以下が減少し, 60代の割合が増えていた。これは2016年10月に発生した地震の影響でA大学の大学祭がなかったことによるものであると考えられる。身体的データの結果は, 2015年度と大きな変化はなく, 目立った健康状態の悪化はなかった。

体脂肪率や収縮期血圧は男女ともに年齢を重ねる

ごとに増えており、イベントの種類別で比較すると公民館にて出前形式で体脂肪率や血圧が高くなっていった。これは公民館にて出前型の参加者の平均年齢が高かったためだと考えられる。さらに4.50代から60代にかけての生活習慣病関連データが、前の世代に比して悪くなっていること、主観的健康感が低評価であること、食事に関する健康への配慮についての割合が4.50代から急激に増加することは我々が先行文献に「自分の身体の状態が変化し周りの同年代が生活習慣病になったなどの情報が入ることによって自分自身の健康状態や今後の生活に不安を感じ、まずはできそうな食事、特にバランスに心掛けることや腹八分目にすることから取り組んだことが考えられる<sup>2)</sup>と述べたものと同様の状況であろう。

運動している人の割合は80代以上が一番高く74.6%であったが、2015年度は70代が多く71.7%であった。運動の内容は「歩く」「ラジオ体操」「グランドゴルフ」など、手軽に自分でできるものから、集団で行うものなどがあつた。運動し筋力が落ちないようにすることで、自立した生活を送ることが、介護予防につながると考えているのではないのだろうか。

まちの保健室に参加して「良かった」と答えた人は88.6%で、『自分の体調や体のことが理解できた』『気軽に参加でき、いい機会であつた』『生活を見直すきっかけになつた』などの意見があり、2015年度も2016年度と同様に90.0%の人が「良かった」と答えており『自分自身の健康に関すること』や『スタッフの対応が良かったこと』などの意見もあつた。まちの保健室は『生活を見直すきっかけになつた』などの意見があるように、健康を振り返るきっかけの場所になつている。これは我々が先行文献で述べた「質問紙を記入することで自分自身の生活について答え自分の健康についての生活から振り返るきっかけになつていたと考える<sup>3)</sup>と同様のことが言える。

そして、自分の健康について振り返ることは、自分自身の体に関心を持つことにつながり、質問紙への記載はないながらも、保健指導の場面では「もう

少し運動することにしてみようと思う」などの言葉も聞かれ、「自分の健康は自分で守る」ということのきっかけづくりになつているのではないかと考える。

生活習慣病関連のデータが悪くなつている4.50代から60代の方々は、健康に対する自己評価も低いながら食事に関する配慮は行われており、この方々が今後も自分の身体に関心を持ち、食事への配慮など、できることから継続してやつていくことで健康管理ができ、健康寿命の延伸につながるのではないかと考える。まちの保健室がその支援の一翼を担えるよう気軽に立ち寄り話ができる「出前・イベント型まちの保健室」を工夫しながら実施していきつたいと思つた。そして本人の行つていることを認め、実現可能な目標や相談内容を一緒に考えていくことが大切になる。

## 5. 謝辞

本研究にご協力くださった住民の皆様には大変感謝申し上げます。また、質問紙配布および回収にご協力くださった出前・イベント型まちの保健室へ出務くださった皆様には心より感謝申し上げます。なお本研究は、平成28年度鳥取看護大学教育研究プロジェクト予算を使つて実施いたしました。

## 参考・引用文献

- 1) 倉吉市「2016年倉吉市市勢要覧」, 2016.
- 2) 稲田千明・荒川満枝・高田美子・田中響・近田敬子「「出前・イベント型まちの保健室」に参加した住民の健康意識に関する調査」, 『厚生指標』64(15), pp. 19-26.
- 3) 稲田千明・荒川満枝「「出前・イベント型まちの保健室」に参加する住民の意識と健康行動—住民の意識や健康行動を活用したまちの保健室とするために—」, 『鳥取看護大学・鳥取短期大学研究紀要』第75号, 2017, pp. 29-34.