

健康まちづくりのための外出意向と 健康関連指標の関係性分析

北詰 恵一¹・江 斌²・市橋 愛彩³

¹正会員 関西大学教授 環境都市工学部都市システム工学科 (〒564-8680 大阪府吹田市山手町3-3-35)

E-mail:kitazume@jsce.ac.jp

²学生会員 関西大学大学院 理工学研究科 (〒564-8680 大阪府吹田市山手町3-3-35)

E-mail:cnjiangjp@gmail.com

³非会員 関西大学 環境都市工学部都市システム工学科 (〒564-8680 大阪府吹田市山手町3-3-35)

歩いてくらせるまちづくりは、健康まちづくりの主たる考え方であるが、健康な人、歩行に一定の不安のある人、上肢・下肢等の治療後のリハビリを院外で必要とする人、高齢者で要支援等の指定を受けつつも外出することが望まれる人など、さまざまな段階の人々にとっても歩いてくらせるまちとはどのようなものかについて、必ずしも明示的な方向が決まっているわけではない。本研究では、これらの中で、健康な一般の人を対象にしつつも、諸段階で用いられる健康データ獲得のためのアンケート項目を集約的に整理し、それを用いたwebアンケートを実施した。このデータを用いて、特に健康のための外出意向と健康関連指標の関係性を分析し、健康まちづくりのための方向性を整理した。

Key Words : *healthy city, walkable city, health indicator*

1. はじめに

人々の幸福感には、さまざまな側面があるが、厚生労働省の調査¹⁾によれば、それを判断するために重視する項目として「健康状況」を挙げる人が54.6%おり、他の家計の状況や家族関係と並んで、最大の関心事である。国土交通省のガイドライン²⁾等では、公園利用や外部の人との話す人数や地域での助け合い活動への参加数と歩行数は関係があるとされる。その促進によって歩行数が増えれば、心肺・血管強化効果、免疫力増強効果、リラックス効果など、身体を正常に保ち、生活体力を維持し、生活習慣病を防ぐ効果があるとされている。

外出については、通勤・通学・買物などの目的がある場合の外出であっても、明示的な目的がなく気軽に行う外出であっても、基本的に各人の外出意向が重要となってくる。実際にどの程度外出しているかという意向を反映した実態と、生活習慣等に関連する健康習慣の指標や健康状態に関するデータとの関係性を体系的に分析することで、健康まちづくりへの示唆を得ることができると考える。

そこで本研究は、外出意向を反映した外出状況と、健康関連の各指標との関係性をアンケートデータをもとに分析し、関係性を知ることを目的とする。

2. 生活習慣と外出動向の把握

本研究を実施する上で、全国を対象にwebアンケートを実施した。2019年3月上旬に行い、全1,236サンプルを得ている。なお、著者は、本データを用いて健康自己評価と外出意向分析を実施している³⁾。

年齢、職業等の個人属性などの情報のほか、健康データとしては、BMI、睡眠やストレス状態、身体運動への取り組み、食事の状態などについて問い、質問の内容は、厚生労働省の「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」、同新事例集「食生活チェック」、「健康づくりに関する世論調査」、「国民生活基礎調査【健康票】」、「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査実施の手引き」、一般財団法人労働衛生協会「健康診断(判定・指示説明)」などから得た。これは、健康時、未病時、治療時、その後の支援・介護などの認定時等のさまざまなステージでの評価項目を一連の質問項目に織り交ぜ、取捨選択して整理したものであり、単に健康な人への質問や病気療養中の人・介護者などのそれぞれ特化することなく知ることができることを想定したものである。このほか、健康の自己評価を、「あなたの現在の健康状態を10点満点で点数づけしてください」という問いで聞いている。外出動向は、直接、外出頻度として尋ねている。

2. 生活習慣と外出動向

(1) 外出・運動の動向

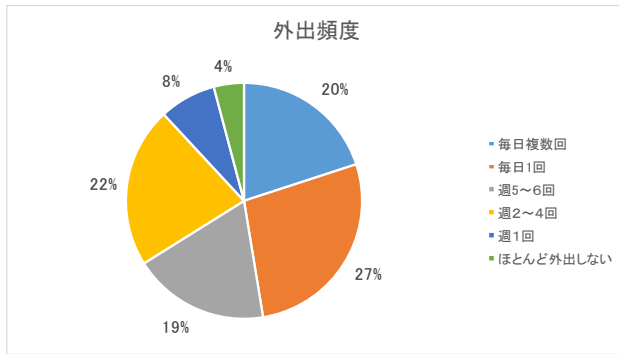


図1 回答者における外出頻度

(2) 外出頻度と各指標との関係分析

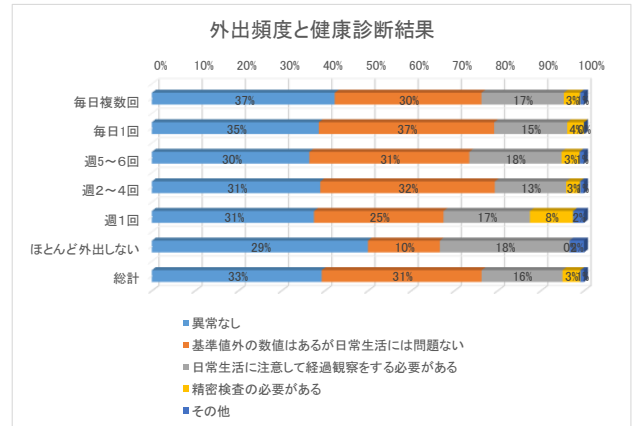


図4 外出頻度と健康診断結果

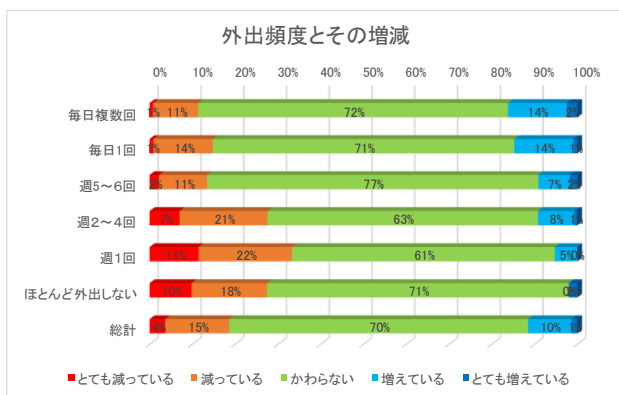


図2 外出頻度とその増減

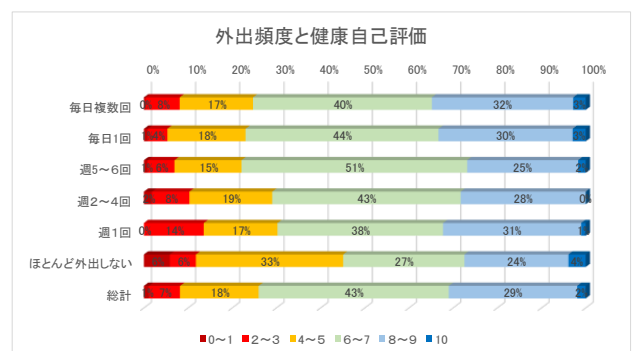


図5 外出頻度と健康自己評価

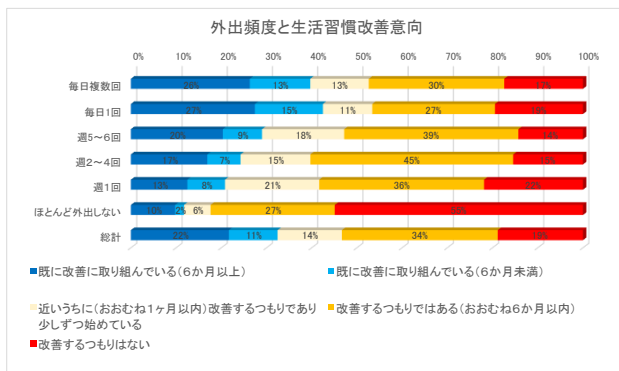


図3 外出頻度と生活習慣改善意向

ここでは、外出頻度に関する回答を外出意向と判断し、図1~3のような結果を得た。毎日1回以上外出する人は47%おり、ほとんど外出しない人は4%であった。ただし、外出頻度が昨年と比べて減少している人が全体で19%おり、外出頻度が低い人ほどその傾向が顕著となることから、外出頻度の差は個人単位では大きくなっていくことが予想される。このような差の拡大は、生活習慣の改善意向にも同様の傾向が見られ、生活習慣改善意向と外出頻度は、互いに密接に関係している。

図4は、外出頻度と健康診断の総合結果の関係を示している。「異常なし」、「基準値外の数値はあるが日常生活には問題ない」、「日常生活に注意して経過観察をする必要がある」、「精密検査の必要がある」、「その他」の中から、最近の健康診断の総合結果の判定の最も近いものを選んでもらっている。なお、「最近健康診断を受けていない」回答者を除外している。これからわかるように、外出頻度と健康診断結果に明示的な相関は見られない。外出頻度の増減との相関も同様である。また、睡眠時間の実数や自己評価、ストレスの有無、1年間の体重の増減、1年間の転倒回数など、健康診断指標として多く用いられる各指標との明示的な関係は見出すことができなかった。

一方で、図5に示す外出頻度と健康自己評価については、一定の関係が見られる。自己評価の10点満点の中間点となる5点を基準に見ると、外出頻度が高いほど自己評価も高い。このことから、外出頻度と実際の健康状態の相関は、直接的なものではなく、いくつかの要因が関係し、その要因間を経て説明される複雑なものであり、自己評価として認識される健康状態には、むしろ相関を有しているとみることができる。

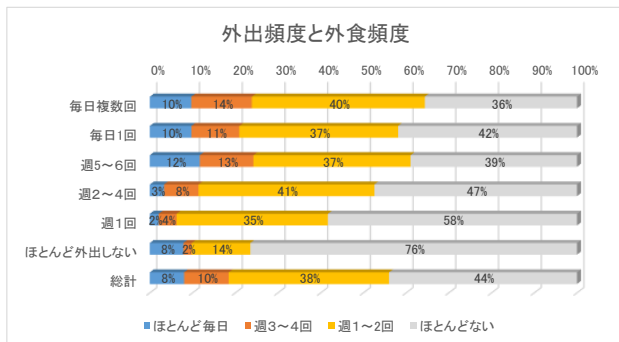


図6 外出頻度と外食頻度

なお、図6に示すように、外出頻度と外食頻度との関係は認められる。従って、外出は、精神面や運動機能の面で直接関連するものではないが、健康に関連する行動のひとつのきっかけとはなるということが出来る。

3. 健康まちづくりにおける外出誘導

本研究は、健康状態については広く一般の回答者に対しアンケートを実施し、外出頻度と各種健康指標との関係性分析を行った。その結果、

- ・外出頻度については、毎日1回以上外出する人は47%おり、ほとんど外出しない人は4%であった。ただし、外出頻度が低い人ほど外出の減少傾向が顕著となることから、外出頻度の差は個人単位では大きくなっていくことが予想される。
- ・外出頻度と健康診断の総合結果は明示的な相関をもっておらず、むしろ健康への自己評価との相関を持っている。
- ・外出頻度は外出に伴うさまざまな活動の機会を提供するものであり、それらを通して健康状態に影響を与えていると推察できる。

なお、図7は、外出頻度と日頃の健康づくりについて、関係を見たものである。「食生活に気を付けている」人が28.2%おり最大である。その次に、「運動を心がけている」が19.1%いる。「運動を心がけている」人の割合と外出頻度は関係があり、外出回数に応じて運動を心がけている人の割合も多くなる。一方、ほとんど外出しない人は、日頃の健康づくりも50%以上が「特に実行していない」と回答している。

このように、市民の健康維持活動は、食事と運動と休養・睡眠の3要素で行われ、必ずしも互いに関係を持っているというよりは、独立にそれぞれが行われていると考えられる。健康まちづくりで示される「歩いて楽しいまち」などの実現による外出頻度の向上は、単に外出だけでなく、全身運動などのスポーツや体を動かす習慣と同様に運動全般の心がけとは関係があり、体を動かすことに関心の高い層である19%には、比較

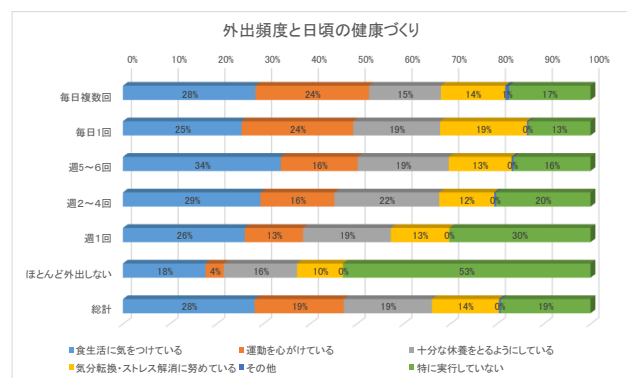


図7 外出頻度と日頃の健康づくり

的容易に外出誘導を実現させることができるであろう。一方で、「食生活に気を付ける層」や「十分な休養をとるようにしている層」には、必ずしも効果が期待できず、総計で47%のシェアの人々には、別の働きかけが求められる可能性がある。

本研究は、全国の人々を対象にし、居住地は都道府県単位での把握であり、居住地区の周辺の都市機能へのアクセシビリティや交通整備水準などについては尋ねていない。外出頻度がこれらの影響を受けることはもちろんであり、健康まちづくりの関心事もそこにあると思われる。しかし、本研究の示すように、多様な要素が関係している健康状態に対し、人々の関心が、食や睡眠などにある場合、健康を目的として行動を変容し外出を増やしたり、それによって歩行を増やすわけではないことも事実である。外出の増加が、直接的に食の改善や睡眠・休養の質の向上につながることも認められなかった。このため、健康まちづくりにおける外出および歩行数の増加による効果は、慎重に測られるべきであると考えられることができる。

謝辞：本研究は、2019年度関西大学教育研究高度化促進費による「エコメディカル社会システムのための体系的健康都市評価指標に基づく健康コミュニティ創生」研究の一部であり、ここに謝意を表したい。

参考文献

- 1) 厚生労働省：少子高齢社会調査検討事業報告書（健康意識調査編），2014。
- 2) 国土交通省都市局：健康・医療・福祉のまちづくりの推進ガイドライン（技術的助言），2014。
- 3) 北詰恵一：外出に対する意向と健康自己評価との関係性分析，土木学会年次学術講演会講演概要集，CD-ROM，2019。

(2019.10.4 受付)