

積雪期の生活に対する住民意識に関する研究

秋田大学 学生会員 ○山本 良高
秋田大学 正会員 日野 智
秋田大学 正会員 木村 一裕

1. はじめに

国・都道府県・市町村により健康計画が策定されるなど、健康志向が高まっている。積雪寒冷地では積雪期に運動量が減少すると考えられる。しかし、このような条件を考慮した施策はほとんどなく、各地で同内容となっている。積雪寒冷地の特色は積雪期にあり、この時期をいかに過ごすかが生活の質を高めるために重要である。

既存の研究において、積雪期と非積雪期の運動量の変化に着目したものはあるが、実際に住民の意識に着目したものはない。

そこで本研究では、秋田市を例に、住民に運動に対する意識調査を行なった。地域資源（雪、自然環境等）を活かした、積雪期も住民が楽しく健康に過ごせる生活環境の提案を通じ、「健康」に着目したまちづくりについて考察する。

2. わが国における健康計画の状況

国、北海道、東北地方の各県・主な市町村の健康計画について積雪期に関する記述があるかを調べた。各地とも積雪寒冷地であるにも関わらず、積雪期を意識した記述はなされていない。記述のある青森県、札幌市、鹿角市においても若干の記述があるにとどまり、他都市との大差は見受けられない。そのため積雪寒冷地ならではの健康計画等が必要と考えられる。また、積雪期と非積雪期を分けて集計したデータも見受けられない。そのため、本研究では秋田市民の運動状況について把握することも目的とした。

3. 意識調査の概要

積雪期・非積雪期の運動状況の違い、運動への関心、ニーズの把握等を行なうために、平成 21 年 1

月に意識調査を実施した。方法は直接配布・郵送回収方式を中心とし、310 票を回収した。被験者が高齢者や運動を行なわない人々に偏る可能性が懸念されたため、スポーツ店や学生などにも回答を依頼した。

4. 秋田市民の運動実態と意識

(1) 健康に対する意識

健康に関して不安を感じているかについての結果が図 1 である。6 割以上の被験者が不安を感じている。不安は感じないと回答したのは約 2 割の被験者のみだった。

次に健康のための行動についての結果が表 1 である。多くの被験者が健康に不安を抱えていること、また、健康のために体を動かすことを心がけている被験者が少なくないことがわかる。

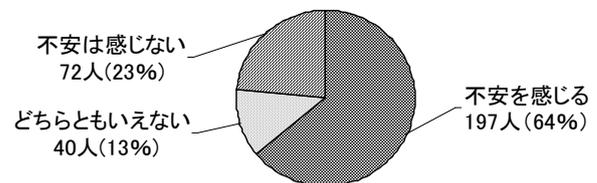


図 1 健康への不安について

表 1 健康のための行動(複数回答)

項目	人数(人)
食生活に気をつけている	162
睡眠や休養をよくとる	124
できるだけ歩くようにする	115
運動をする	112
規則正しい生活をする	88
飲酒や喫煙を控える	72
ほとんどきにしていない	58

(2) 秋田市民の運動実態と満足度

図 2 で「運動の実施状況」と「運動やスポーツで体を動かすことが好きか」の関係を示す。約 6 割の

被験者は年間を通して何らかの運動を行なっている、約4割の被験者は運動を行わない期間があることがわかる。さらに運動状況に関わらず、多くの人々が運動やスポーツなどで体を動かすことが好きと回答している。

運動の種目としては「ウォーキング」、続いて「ストレッチ・体操・ヨガ・筋力トレーニング」が多い。安全性が高く、手軽にできる運動が好まれていると考えられる。

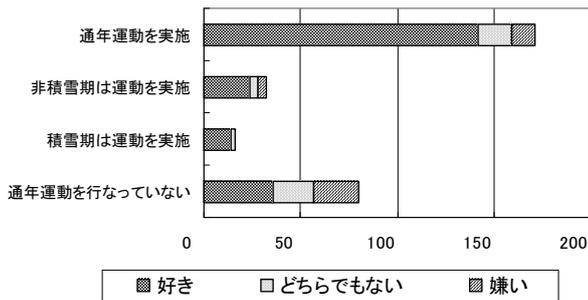


図2 運動状況と運動に対する意識

次に、「積雪期と非積雪期の運動量を比較した時にどちらが多いと感じているか」と「運動に対する総合的な満足度（運動量や内容など）」についての結果が図3である。約9割の被験者が積雪期と非積雪期の運動量を比較した時、「非積雪期の方が多い」もしくは「変わらない」と答えていることがわかる。そして総合的な満足度については5割の被験者が不満を感じていることがわかった。

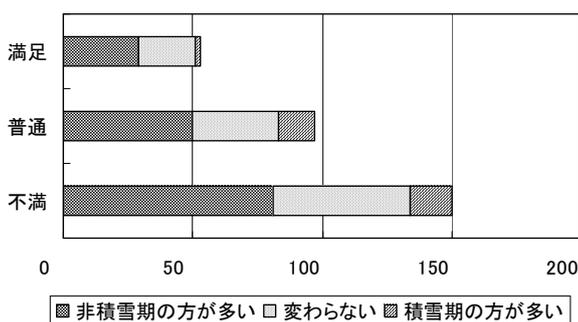


図3 季節による運動量の変化と運動に対する総合的な満足度

以上より、運動やスポーツなどで体を動かすことが好きな被験者は多いが、実際には運動を行なっていない被験者が多数いること、運動を行なっても現状への満足度は低いことがわかった。また、積雪期の運動量の減少が問題として挙げられる。

5. 運動の選択に影響する要因の重要度評価

どのような要素で運動が選ばれているかを探るため、一対比較を用いた質問を行なった。各ウェイトを算出した結果を表2に示す。

表2 運動の要素についてのウェイト

費用	満足感	手軽さ	安全性
0.18	0.26	0.24	0.32

これより安全性が一番で、続いて満足感、手軽さ、費用が最も小さい。安全性の高い運動が望まれており、費用は運動を選ぶうえでそれ程重要とされていないことがわかった。また、安全性や手軽さだけでなく、満足感についても重要視されている。

6. 積雪期の運動に対する影響要因分析

外的基準を積雪期の運動実施状況、アイテムを積雪期の生活についての考え方とし、数量化理論Ⅱ類による分析を行った。そして、運動の実施に大きく影響する生活に対する考え方を明らかにする。表3に得られたレンジを示す。

表3 運動実施レンジ

冬はできれば外出したくない	1.68
冬の生活は苦痛である	1.38
冬は移動に苦勞する	1.02
ケガ・健康が心配である	0.68
人付き合いが面倒である	0.59
寒いのが嫌いである	0.50
自由に使える時間が少ない	0.37
(金銭的に)生活に余裕がない	0.33

分析結果から、金銭面や時間面は運動の実施に対して大きくは影響しないことがわかった。また、「冬はできれば外出したくない」や「冬の生活は苦痛である」のレンジの値が大きく、積雪期の生活のしにくさが運動の実施状況に影響する。

7. おわりに

意識調査の結果から住民の運動への関心の高さ、積雪期に運動量が減少する傾向にあることがわかった。今後、積雪期を意識した運動施設整備や運動機会の創出が求められる。歩道の除雪・融雪なども挙げられる。そのことが、積雪期の生活のしにくさを低減させる。また、最もよくなされているウォーキングなどの安全性についても高める。生活のしにくさを低減させ、運動機会を創出することが住民の健康づくりにつながり、生活の質を高めるものと考えられる。