

徳島市における住民意識調査に基づく市民の健康度とフィットネスクラブの利用実態

徳島大学大学院 学生員 ○脇川 太一
徳島大学大学院 学生員 大橋 俊介

徳島大学大学院 正会員 近藤 光男
徳島大学大学院 正会員 奥嶋 政嗣

1. 背景と目的

現在、我が国の地方都市では、自家用車の普及により、日常生活の利便性は向上したが、それと相まって、徒歩行動が減少しており、その結果、住民の身体活動量が減少する傾向にある。身体活動量の減少は、生活習慣病の一因として考えられるようになり、都市計画の分野においても健康問題への対応が課題となっている。無意識に行う日常交通行動のみでは、生活習慣病を予防・解消できるほど身体活動量を確保できないため、今後、意識的に身体活動を行う環境を整える必要がある。そこで本研究では、徳島市において実施した住民意識調査に基づいて、市民の健康度を把握するとともに、フィットネスクラブの利用者と非利用者の身体活動量の違いを明らかにすることを目的とする。

2. 身体活動量

身体活動量(Ex:エクササイズ)とは、運動や生活活動の量を表した単位であり、運動強度(Mets)と運動実施時間(時)を乗じて算出する。厚生労働省が2013年の公表した「健康づくりのための運動基準2013」において、表-1に示すような身体活動量の基準値が定められている。

3. 徳島市における住民意識調査

住民意識調査の概要を表-2に示す。この調査は、徳島市の市民の健康度を把握するとともに、市民の身体活動量を増加させるための運動の場としてフィットネスクラブに着目し、その利用実態を明らかにする目的で実施した。

4. 住民の健康度の現状

図-1に日常における総身体活動量が基準値に達している住民と達していない住民の比率を年齢階級別に示す。これより、年齢が若いほど身体活動量が基準値に達していない住民の割合が高いことがわかる。65歳以上とその他の年齢階級とで大きな差があるのは、65歳以上の身体活動量の基準値は10Ex/週であり、他の年齢階級の基準値23Ex/週に比べて低いからであるが、若い年齢層の身体活動量が低いのは事実であり、身体活動を行う必要があると言える。

図-2に生活習慣病の疾患者と非疾患者の割合を示す。これより、過去に生活習慣病経験のある住民の割合が30%、現在の生活習慣病疾患者が25%であることがわかる。身体活動量の少なさも相まって、徳島市の住民は4人に1人は生活習慣病患者であり、

表-1 健康づくりのための身体活動基準2013

	身体活動 (生活活動＋運動)	運動
18歳以上 64歳未満	3Mets以上の身体活動 を23Ex/週行う	3Mets以上の運動 を4Ex/週以上行う
65歳以上	強度を問わず身体活動 を10Ex/週行う	

表-2 徳島市における住民意識調査の概要

調査時期	2013年11月
配布部数	3000部
対象地域	徳島市
回収部数	673部(回収率22.4%)
調査項目	個人属性 日常生活行動 フィットネスクラブの利用について

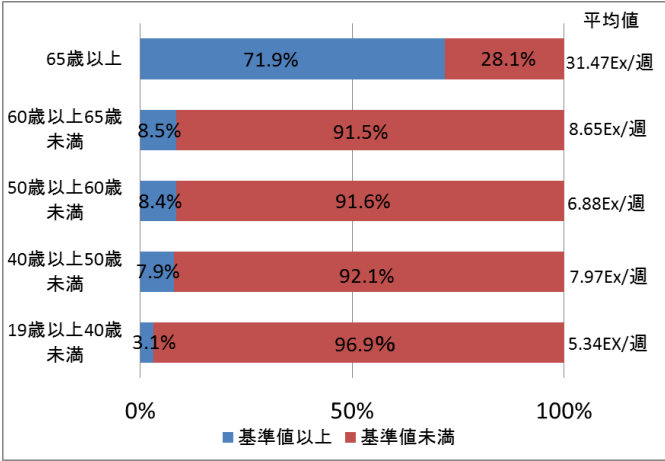


図-1 年齢階級別身体活動量

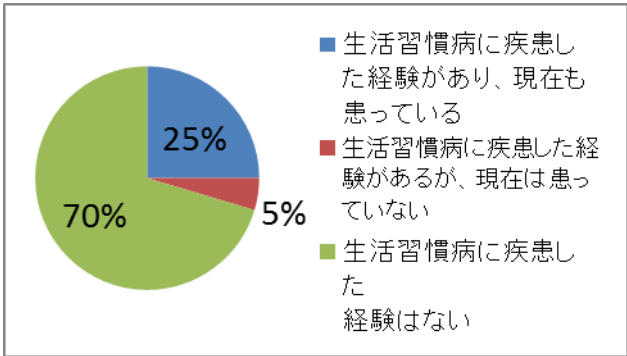


図-2 生活習慣病経験の有無

健康であるとは言い難い現状である。また、過去と現在で生活習慣病の疾患者の割合は全体の 5%しか変わらないということがわかる。これは、生活習慣病は一度疾患すると容易には治らないということを表していると考えられる。

図-3 に生活習慣病経験の有無と BMI の関連性を示す。これを見ると、BMI が 30 以上 35 未満の住民の約 70%、また BMI が 25 以上 30 未満の住民の約 60%が、生活習慣病を経験しているのに対し、BMI が 18.5 以上 25 未満の住民は約 25%、また BMI が 18.5 未満の住民は約 15%しか生活習慣病を経験していないという結果になっている。これより、BMI が低いほど生活習慣病疾患の経験者の割合は低いことがわかる。BMI と生活習慣病は密接に関連していると考えられ、身体活動量の減少により肥満の住民が増加し、それにより住民の BMI が増加すれば、生活習慣病の患者が増加していくと考えられ、住民の身体活動量を増加させるための策が急務であると考えられる。

5. フィットネスクラブのニーズ

図-4 に、フィットネスクラブのニーズについて、その状況を示す。なお、ニーズ顕在とは、現在フィットネスクラブに通っている住民のことを指し、ニーズ潜在とは、フィットネスクラブに通いたいという意味はあるが通えていない住民のことを指す。また、ニーズ無しとは、フィットネスクラブに必要性を感じていない住民のことを指す。図-3 を見ると、現在フィットネスクラブに通っている住民は全体の 11%であることがわかる。また、住民の半数以上は、フィットネスクラブに通いたいという意思があることから、フィットネスクラブにはニーズがあると考えられる

6. フィットネスクラブ利用者と非利用者の違い

図-4 にフィットネスクラブの利用と身体活動量の関連性を示す。これより、19 歳以上 65 歳未満のフィットネスクラブを利用していない住民のうち、身体活動量の基準値を満たしているのは 4.3%であり、また、フィットネスクラブを利用している住民のうち、身体活動量の基準値を満たしているのは 28.6%であることがわかる。65 歳以上のフィットネスクラブを利用していない住民のうち、身体活動量の基準値を満たしているのは 72.4%であり、また、フィットネスクラブを利用している住民のうち、身体活動量の

基準値を満たしているのは 88.2%であることがわかる。19 歳以上 65 歳未満の住民、65 歳以上の住民ともにフィットネスクラブを利用している住民の方が、フィットネスクラブを利用していない住民よりも身体活動量が高いという結果となった。

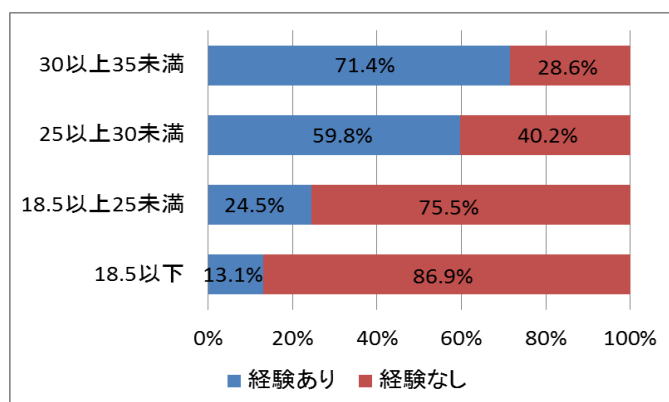


図-3 生活習慣病経験の有無と BMI の関連

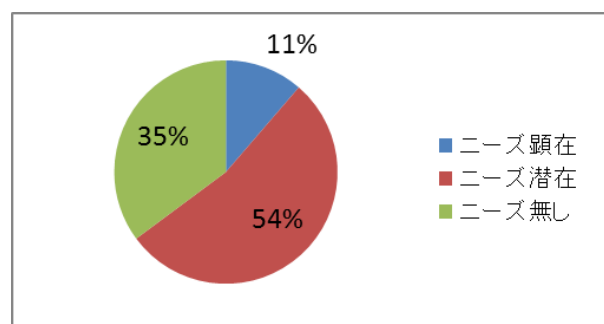


図-4 フィットネスクラブのニーズ

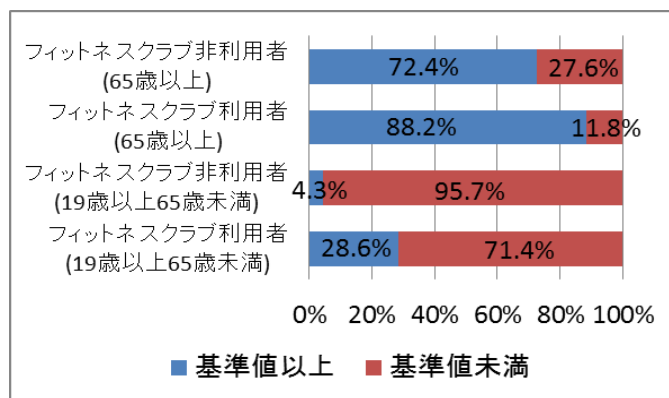


図-4 フィットネスクラブの利用と身体活動量

7. 研究の成果および研究の課題

研究の成果として、徳島市の住民は若年層ほど身体活動量が低いことがわかった。若年層も高齢層も、フィットネスクラブを利用している住民は、フィットネスクラブを利用していない住民よりも身体活動量の基準値を満たしている割合が高く、フィットネスクラブは住民の身体活動量の増加に貢献しているといえる。