

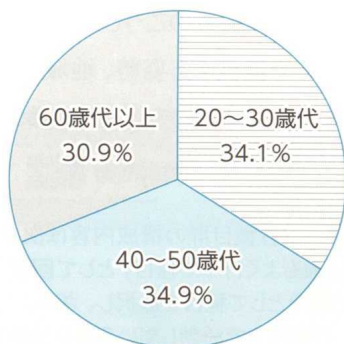
## B. 健康習慣と運動・スポーツの関係

東京学芸大学大学院 連合学校教育学研究科

博士課程 小林優子

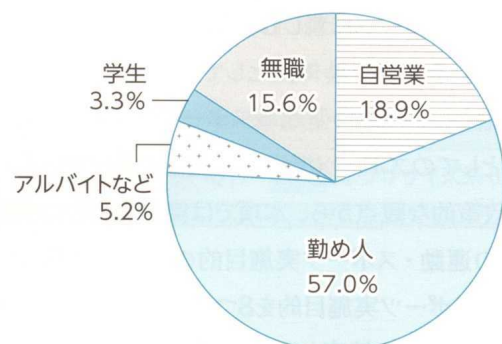
運動・スポーツ実施レベル(頻度)と健康習慣や健康行動との関連を検討した。今回は分析対象を男性(990人)に限定し、報告する。対象者の年代分布は、20~30歳代338人(34.1%)、40~50歳代346人(34.9%)、60歳代以上306人(30.9%)であった(図B-1)。職業は、自営業18.9%、勤め人57.0%、アルバイトなど5.2%、学生3.3%、無職15.6%であった(図B-2)。

運動・スポーツ実施レベルは、「レベル0」(非実施)、「レベル1」(年1回以上週2回未満)、「レベル2」以上(週2回以上)の3群とした。対象者の運動・スポーツ実施レベルは、「レベル0」(非実施)226人(22.8%)、「レベル1」(年1回以上週2回未満)297人(30.0%)、「レベル2」以上(週2回以上)467人(47.2%)であった(図B-3)。



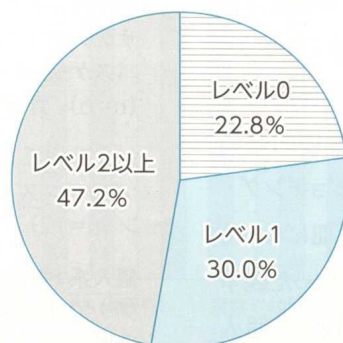
【図B-1】 男性の年代構成比(n=990)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012



【図B-2】 男性の職業構成比(n=990)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012



【図B-3】 男性の運動・スポーツ実施レベル構成比(n=990)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2012

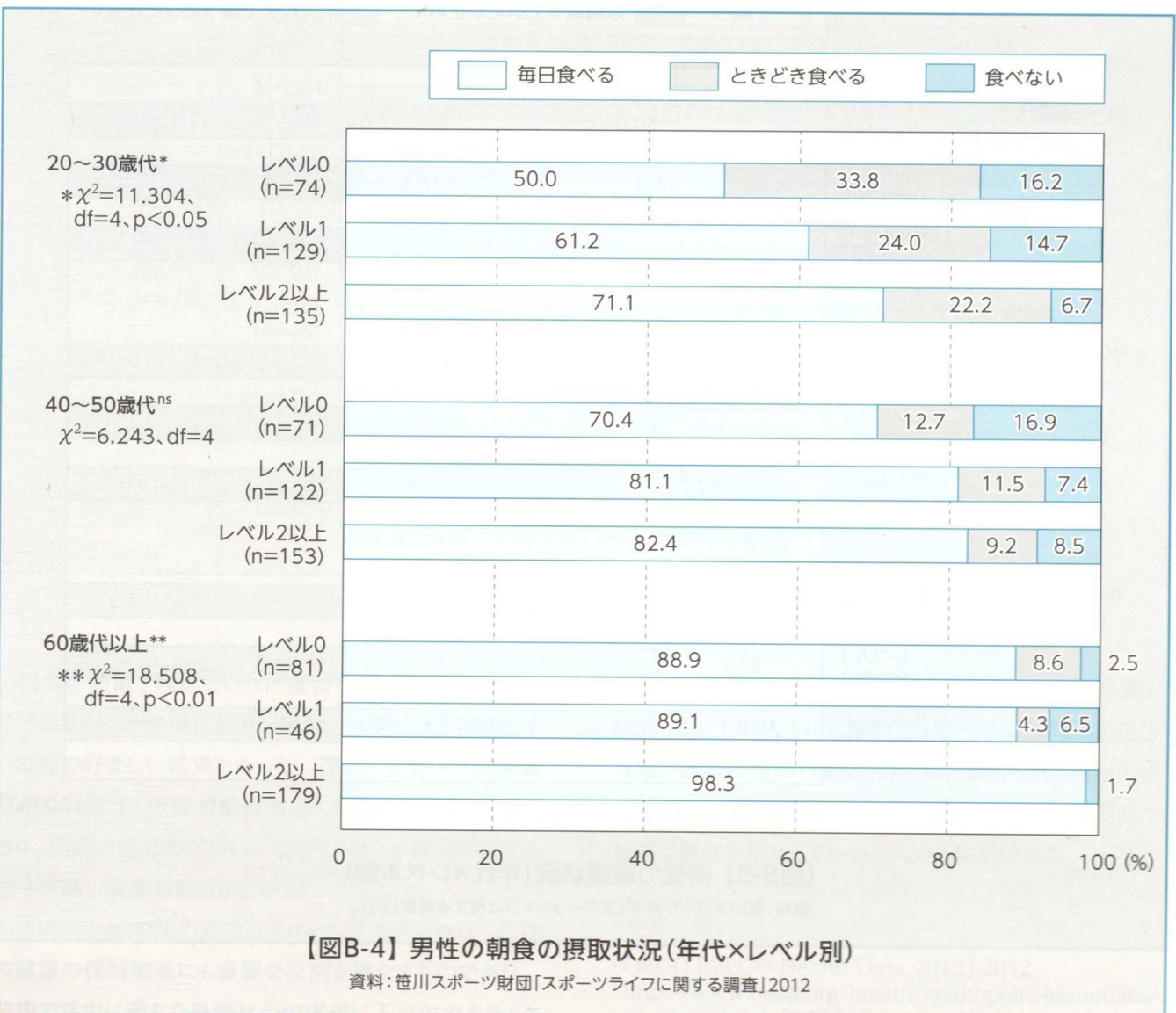
## B-1 朝食の摂取

朝食の欠食は栄養バランスの偏りのリスクを高める要因である。特に若い世代では、朝食を毎日摂る割合が比較的低い。20年前と比べると、20~30歳代の男性の欠食率が著しく増加し、健康日本21（第一次）では、20~30歳代男性の朝食の欠食率15%以下を数値目標に掲げた。

本調査の結果、男性全体では、「毎日食べる」776人（78.4%）、「ときどき食べる」132人（13.3%）、「食べない」82人（8.3%）であった。「毎日食べる」者の割合を年代別にみると、20歳代59.6%、30歳代65.1%、40歳代74.9%、50歳代84.4%、60歳代79.5%、70歳以上94.4%と、年代が上がるにつれて欠食率は低くなっていた。

年代別に運動・スポーツ実施レベルとの関連をみると、20~30歳代と60歳代以上で有意な関連がみられ、運動・スポーツ非実施の「レベル0」は朝食を毎日摂る割合が低い。一方、運動・スポーツを週2回以上実施する「レベル2」以上の群では、朝食を毎日摂る割合は高く、摂らない割合が低いという結果であった（図B-4）。

運動・スポーツを行う者は朝食を摂り、その傾向は年齢が高いほど顕著となる。運動・スポーツの実施は朝食の摂取に影響を与えると推測される。

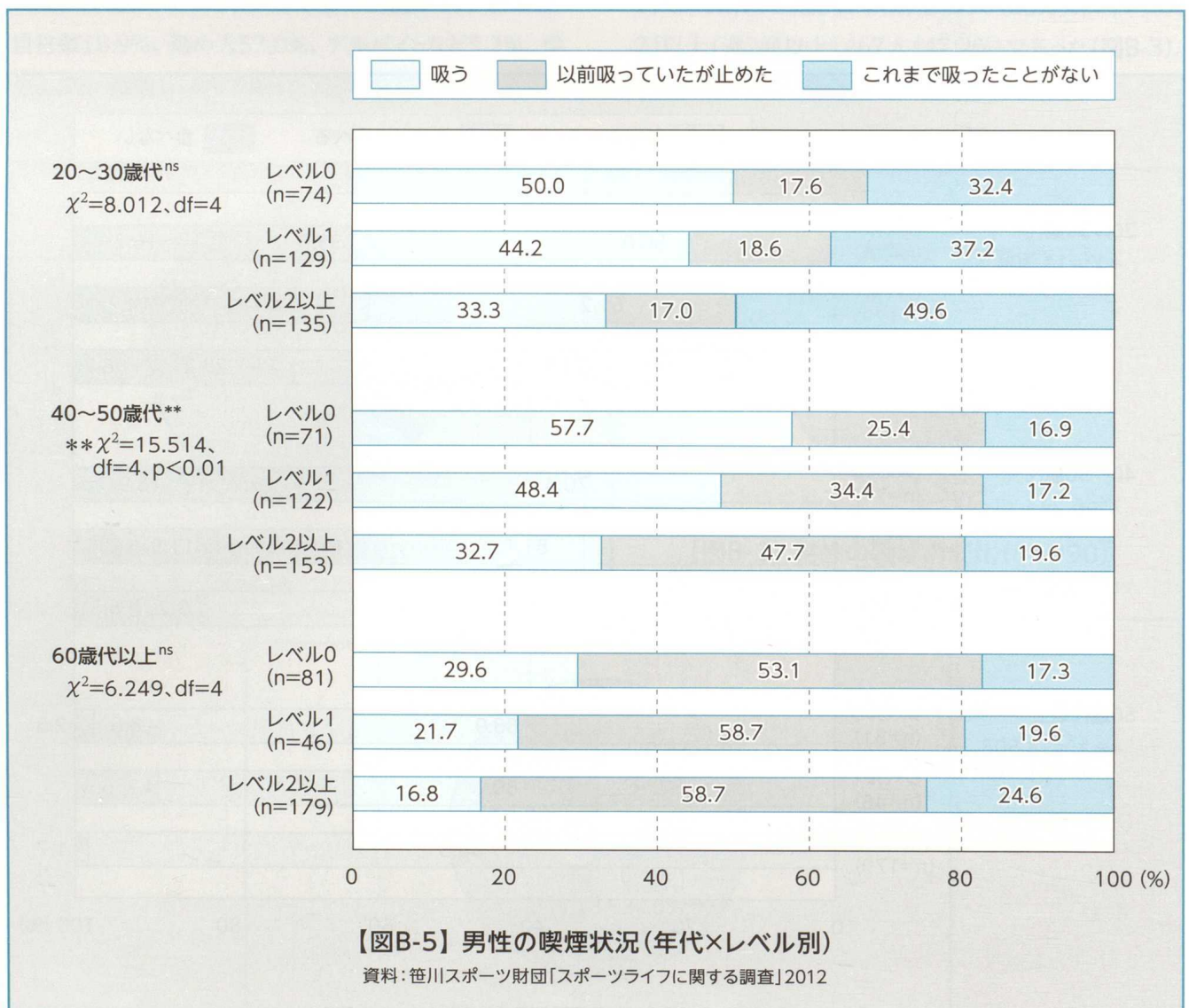


B-2 喫煙

たばこ関連疾患の減少や非喫煙者保護のため、喫煙率の低下が望まれている。国内における男性全体の喫煙率は低下しているものの、日本人男性の喫煙率をOECD諸国の男性の喫煙率順位にあてはめると、第6位の高さである。喫煙状況を「吸う」「以前吸っていたが止めた」「これまで吸ったことがない」のいずれかで回答を求め、運動・スポーツ実施レベルとの関連をみた。

「吸う」割合は全体で35.7%であり、年代別では、40歳代が最も高く43.6%、次いで30歳代43.2%、50歳代43.1%であった。いずれの年代においても、運動・スポ

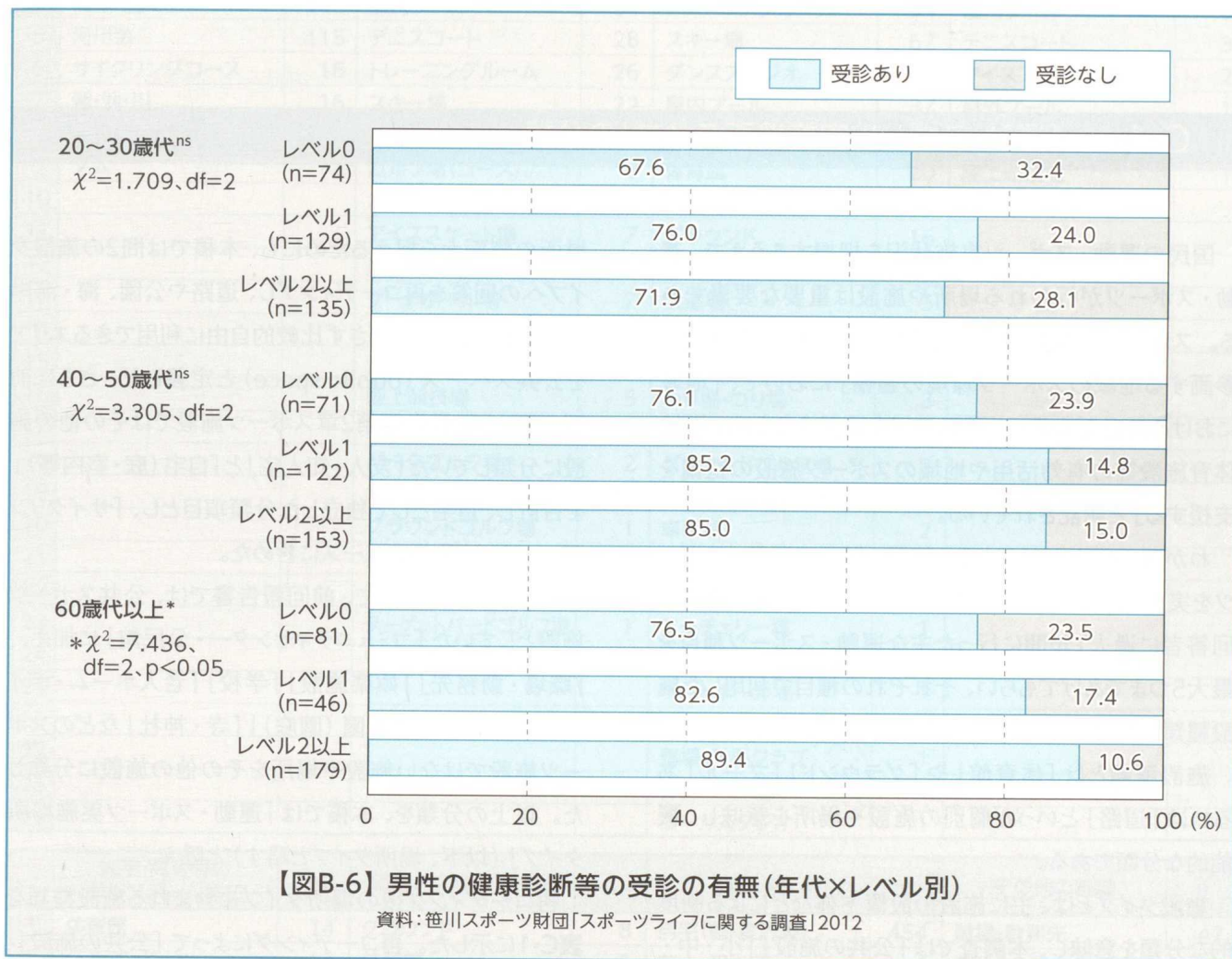
ーツ実施レベルが高いほど喫煙率は低くなっており、40～50歳代においては、統計的に有意な関連が認められた(図B-5)。すなわち、運動・スポーツ非実施の「レベル0」では「吸う」割合が高かったのに対し、運動・スポーツを週2回以上実施している「レベル2」以上では、「吸う」割合は低く、「以前吸っていたがやめた」者の割合が高くなっていった。運動・スポーツ実施レベルと喫煙には有意な関連がみられ、運動・スポーツ実施は禁煙行動のきっかけや助けになる、運動・スポーツを始めると喫煙を止める可能性が示唆された。



## B-3 健診(健康診断、人間ドックなど)の受診状況

過去1年の間に、健康診断、健康診査、人間ドックなどを受けたかをたずねた結果、「ある」と回答した割合は全体で80.1%であった。20~30歳代72.5%、40~50歳代83.2%、60歳代以上85.0%であり、20~30歳代で受けた割合が低かった。

年代別に運動・スポーツ実施レベルとの関連を検討した結果、60歳代以上で有意な関連が認められ、運動・スポーツ非実施の「レベル0」の健診の受診率が有意に低かった(図B-6)。運動・スポーツを実施している方が、健康管理への関心が高い傾向が示唆された。



朝食の摂取、喫煙といった重要な健康習慣や健診を受けるといった健康行動が、運動・スポーツを実施している群で好ましい結果となった。運動・スポーツ実施頻度が高い群は、健康の維持増進に好ましい行動をとっており、健診の受診率も高い。つまり、自らの健康に対する関心が高い実態が明らかとなった。

スポーツ基本法の前文において、「スポーツは、心身の健康の保持増進にも重要な役割を果たすものであり、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に不可欠である」と

宣言しているが、男性を対象とした今回の分析の結果、60歳代以上の人々にも運動・スポーツ実施頻度と健康習慣、健診の受診行動との関連が認められ、健康で活力に満ちた長寿社会の実現に、運動・スポーツの実施が重要な役割を果たしていると大いに期待できる。

<参考文献>

・OECD「OECD Health Data 2012」2012  
<http://www.oecd.org/health/healthpoliciesanddata/oecdhealthdata2012.htm>