

職域健康診断における生活習慣改善意識の年次推移報告 (ZRF study第25報)



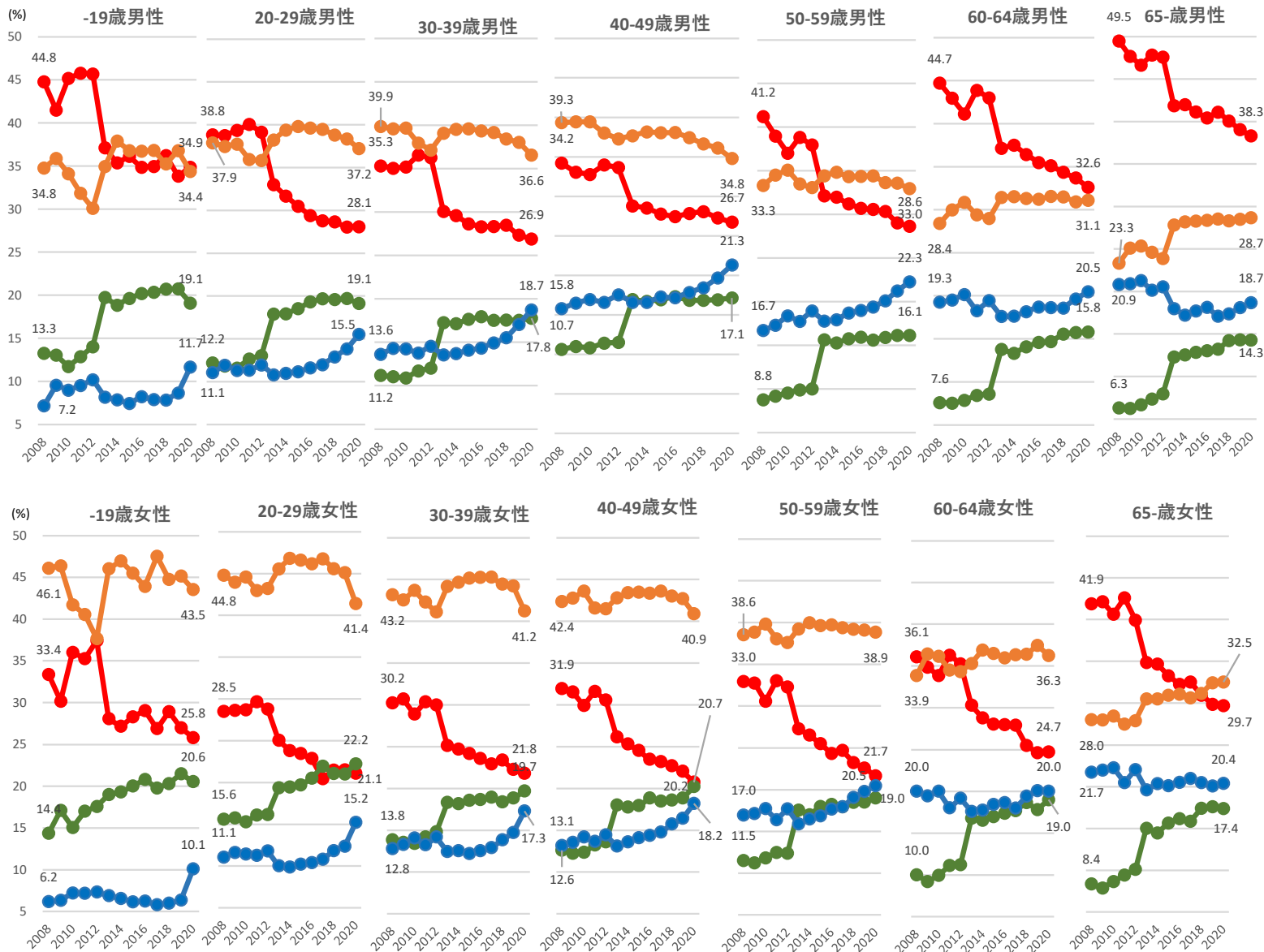
長濱さつ絵^{1,2}、堀愛³、坂本宣明⁴、道川武紘²、西脇祐司²
¹全日本労働福祉協会、²東邦大学医学部社会医学講座衛生学分野、
³筑波大学医学医療系国際社会医学研究室、⁴ヘルスデザイン株式会社

【目的】 近年、健康経営の取り組みが盛んになるなど職域集団における健康意識の高まりを感じるが、生活習慣の改善意識を集団的かつ経年的に調査した報告は少ない。今回、職域健康診断の問診票による生活習慣の改善意識について、性年齢別に報告する。

【方法】 対象：2008年度から2020年度の全日本労働福祉協会の職域健康診断の受診者（一部扶養家族を含む）
 各年の問診回答を、男女別、年齢別（19歳以下、20-29歳、30-39歳、40-49歳、50-59歳、60歳-64歳、65歳以上）に集計

- 問診 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか
 回答
- 改善するつもりはない
 - 改善するつもりである（概ね6か月以内）
 - 近いうちに（概ね1か月以内）改善するつもりであり、少しずつ始めている
 - 既に改善に取り組んでいる（6か月未満）
 - 既に改善に取り組んでいる（6か月以上）
- 既に改善に取り組んでいる、にまとめて集計

【結果】 解析対象者数（平均値±標準偏差）は、男性35±2万人、女性18±2万人であった。



男女ともに、「改善するつもりはない」と回答した割合は全年齢で経年的に減少していた。また、「1か月以内に改善するつもりであり、少しずつ始めている」の割合は全年齢で増加傾向を示した。「既に改善に取り組んでいる」の割合は50代以下で男女ともに経年的に増加しているものの、60-64歳では横ばい（65歳以上で減少傾向）であった。2012年から2013年にかけて各群の割合に急峻な変化がみられるが、経年変化の全体的な傾向は変わらず、問診票のレイアウトが変わった影響と考えられた。

【考察】 運動や食生活等の生活習慣を改善するつもりがないと回答した人の割合は男女とも全年齢で徐々に下がっており、生活習慣改善に対する意識が高まっていることが示唆された。