

西都・児湯地域における食生活改善を中心とした生活習慣病対策の取組 ～働く世代の食生活アンケート調査結果とその考察～

○満安しほ¹⁾、清水裕衣¹⁾、村岡涼子²⁾、塩田栄子³⁾、蛭原夕起子⁴⁾、西田敏秀³⁾
高鍋保健所（日向保健所兼務）¹⁾、日南保健所²⁾、高鍋保健所³⁾、健康増進課⁴⁾

1 はじめに

西都・児湯地域における健康課題は、他二次医療圏に比べて特に女性で BMI25 以上の者が多い傾向にあり、BMI30 以上の者は群を抜いて多いことが挙げられる。管内 7 市町村を見ると、全ての市町村で高血圧性疾患有病率が 30%以上を占め、心疾患死亡率は男性で高い傾向にあり、脳血管疾患死亡率も一部の市町村で高い傾向が見られる。

これらの健康課題を解決するため、西都・児湯地域では平成 19 年度に地域・職域連携推進協議会を設置し、特に働く世代に焦点を当て、健康経営の推進を踏まえて事業所を巻き込んだ取組を進めている。令和 4 年度から「健康無関心層をターゲットに食生活改善を中心とした生活習慣病対策」をテーマに 3 か年計画を策定し、取組を開始した。

2 3 か年計画の目的

管内事業所に対して、健康経営の普及啓発を行うとともに、特に栄養・食生活の取組を拡大することにより、肥満や生活習慣に問題のある者の割合が多い働く世代のより一層の健康増進を図る。

3 令和 4 年度の活動内容

地域・職域連携推進協議会は、7 月から 8 月に資料送付及び意見書の提出を求め（書面協議）、3 か年計画の承認を得た。まずは、管内の働く世代のうち、仕事に勤務する日の昼食を中心とした食生活の特性を把握することを目的に、9 月に開催した部会で委員と意見交換を行い、10 月から 11 月に「働く世代の食生活アンケート調査」を実施した。その後、12 月から 1 月に調査結果の集計及び考察を行った。

【働く世代の食生活アンケート調査について】

(1) 調査の概要

- 目的：管内の無関心層を含む働く世代に対して「昼食」を中心とした食生活に関する実状や意識等を調査し、その結果を媒体作成に活用する。
- 調査客体：西都・児湯地域に在住する働く世代（18～74 歳）461 名
- 調査項目：性別・年代・居住市町村・職業、健康のための食事への意識、健康や栄養に関する情報源、昼食の実状・意識、食行動への意識及び実施状況
- 調査時期：令和 4 年 10 月 17 日から 11 月 30 日まで
- 調査方法：調査票（オンライン）の URL 及び QR コードをチラシに掲載し、協議会及び部会委員の協力の下、管内の働く世代に広くチラシを配布した。回答は、パソコンまたはスマートフォン等を使用してインターネット上で行った。

(2) 結果

- ・回答者について、性別は男性が 35.6%、女性が 64.2%、年代は 40 歳代が 30.8%で最も多く、次いで 30 歳代が 23.0%、50 歳代が 20.2%であった。職業は、公務員が 43.8%を占め、次いで会社員が 32.1%であった。
- ・「健康のために食事に気をつけているか」について、「いつも気をつけている」「たまに

気をつけている」が合わせて 78.3%であった。

- ・勤務日の昼食でよく食べるものは、手作りが 68.1%、購入品が 29.1%であった。

〔関心層と無関心層の比較〕

「健康のために食事に気をつけているか」の回答から、「いつも気をつけている」「たまに気をつけている」を関心層、「あまり気をつけていない」「全く気をつけていない」を無関心層として比較し、カイ二乗検定を行った。

- ・勤務日の昼食でよく食べるものは、関心層で野菜の多い手作り弁当が有意に多かった ($p<0.05$) が、野菜の少ない手作り弁当の割合は無関心層と変わらなかった。市販弁当は、関心層で野菜が多いまたは少ないに差はなかったが、無関心層では野菜が少ない者が多い傾向だった。また、無関心層はインスタント麺・カップ麺が有意に多かった ($p<0.05$)。
- ・選ぶ理由は、関心の程度に寄らず「手軽だから」が約 5 割と最も多かった。
- ・主食・主菜・副菜の組み合わせについては、関心層ほど組み合わせることが多く、無関心層ほど組み合わせないことが多かった。一方で、野菜を 350g 以上摂取しているかについては、関心の程度に寄らず「350g 未満になることが多い者」が多かった。また、塩分を多く含む食品や料理の摂取についても、関心層は「たまに控えている者」、無関心層は「あまり控えていない者」がそれぞれ 5 割を超えた。
- ・健康や栄養に関する情報源では、関心の程度に寄らず、「テレビ」「インターネット」「SNS」の順に多く、約 2 割が「職場」と回答した。

(3) 考察

- ・手作り弁当では、関心層ですら野菜が少なくなる者がいるため、手作り弁当でも野菜を多くとれる工夫を周知すると野菜摂取の増加につながると考えられる。市販弁当は、意識しなければ野菜が少なくなりがちであるため、野菜が多い弁当を選べない場合の工夫について、また、インスタント麺やカップ麺等の単品食べになりがちな場合の組み合わせ方の工夫についても周知できるとよい。
- ・昼食を選ぶ際は手軽さを求める者が多いため、調理や組み合わせ方などの工夫について、手軽に実践できる方法を周知すると効果的であると考えられる。
- ・「主食・主菜・副菜の組み合わせ」に比べて、「野菜を 350g 以上摂取する」「塩分の多い食品や料理を控える」行動は、関心の程度に寄らず、なかなか実践できていない者が多い。野菜を組み合わせることよりも、野菜を多く摂取することに重点を置き、塩分を控えても美味しく食べられる工夫について、広く周知できるとよい。
- ・健康や栄養に関する情報源は、テレビ、インターネット、SNS が上位を占めるため、ポスターやリーフレット以外にも、それらの媒体を活用した啓発方法も検討したい。

4 今後の取組

令和 5 年度には今回の調査結果及び考察を協議会及び部会委員に共有するとともに、無関心層の特性を踏まえて食料販売店と事業所で連動した媒体の作成等を検討し、令和 6 年度には媒体作成、食料販売店と事業所への掲示及び配布等を行う。

<参考文献>

- ・地域・職域連携推進ガイドライン（令和元年 9 月）
- ・令和 4 年度地域・職域連携推進関係者会議資料（令和 5 年 1 月）