

都城北諸県地域における 「働く世代」の肥満と生活習慣に関する考察 ～「働く世代」の生活習慣アンケートより～

木下輪太郎（健康増進課）

清水裕衣 福島葵 永石朗子 益留真由美 坂元昭裕（都城保健所）

はじめに

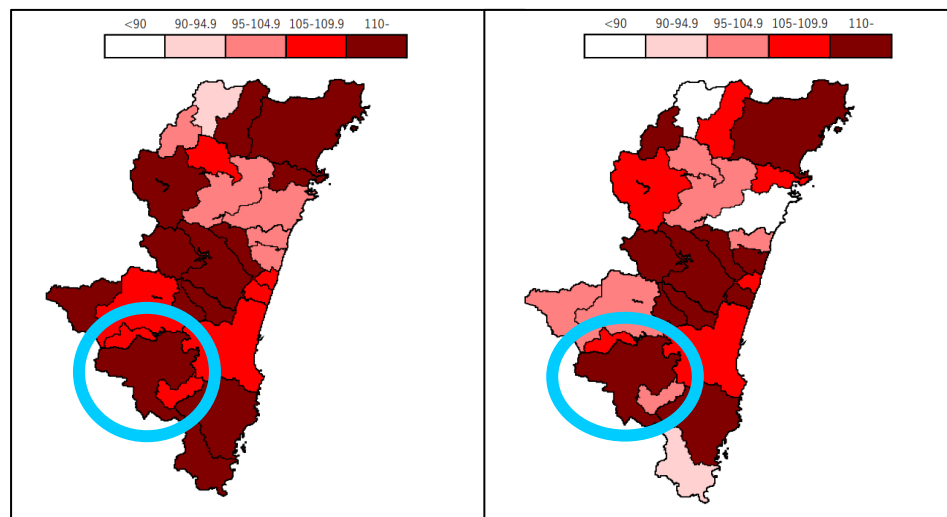
都城北諸県地域の健康課題

脳血管疾患の死亡率が高い

脳血管疾患EBSMR（平成30～令和4年）

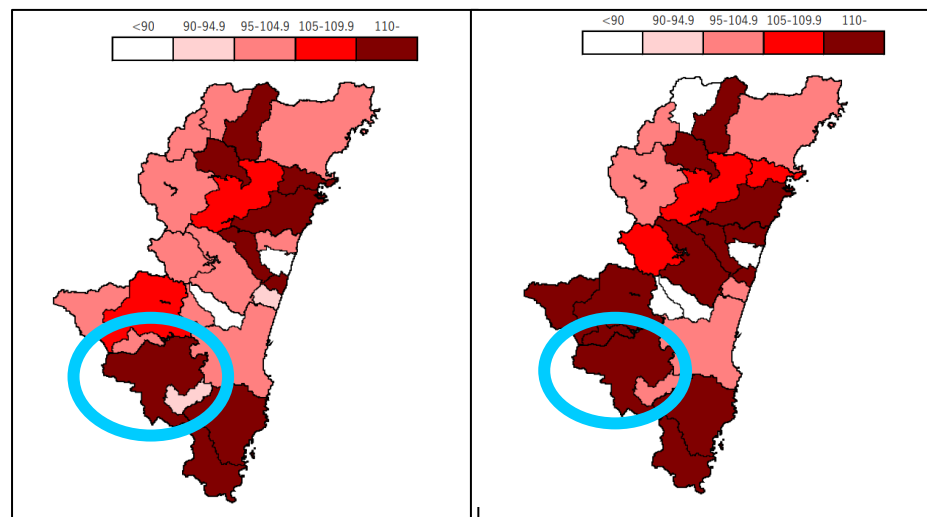
心疾患の死亡率が高い

心疾患EBSMR（平成30～令和4年）



男性

女性



男性

女性

参考：国立保健医療科学院「死因別標準化死亡比(SMR/EBSMR)の市区町村地図(H30～R4)」

はじめに

都城北諸県地域の健康課題

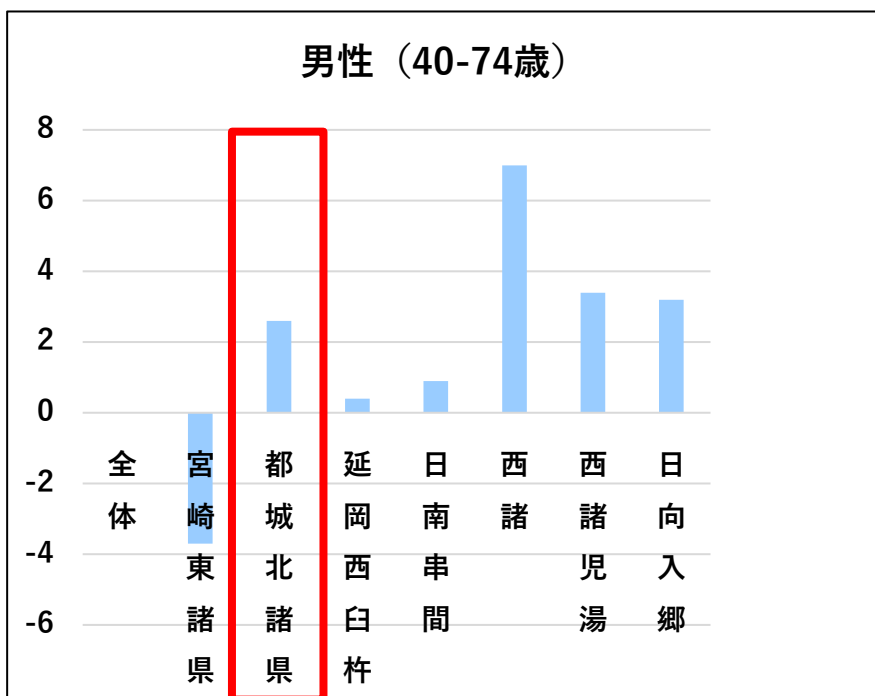
【BMI $\geq$ 25】

※第9回NDBオープンデータより

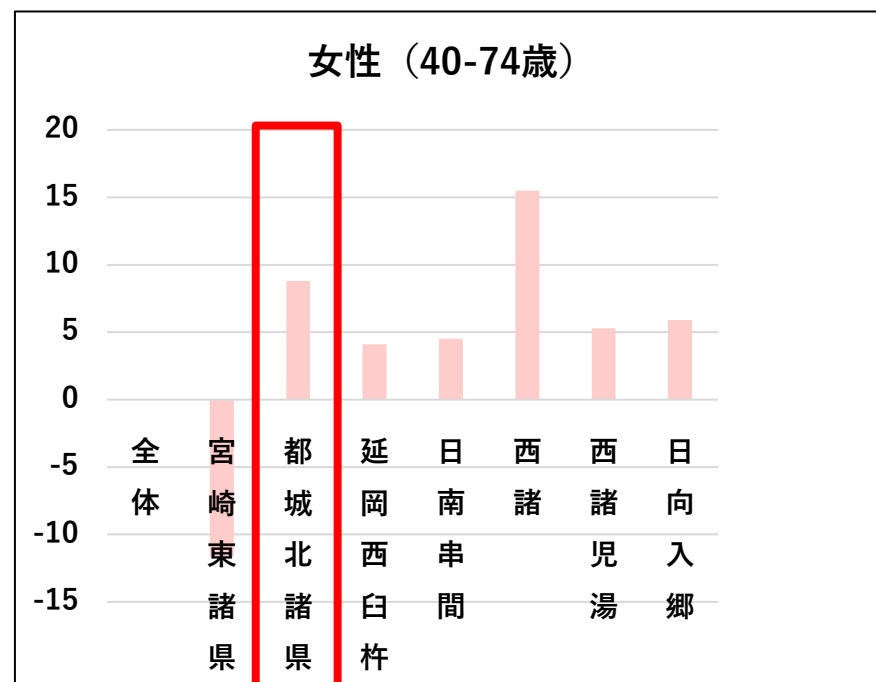
肥満者の割合が高い

標準化該当比（対宮崎県） -100

男性（40-74歳）



女性（40-74歳）



はじめに

都城北諸県地域の健康課題

脳血管疾患・心疾患の死亡率が高い

肥満者の割合が高い



PDCAサイクルに基づいた具体的な取組

都城北諸県地域・職域連携推進協議会

地域

- 特定健診・特定保健指導
- 健康増進法に基づく健(検)診
- 健康教育、保健指導 等

【関係機関】

都城保健所、都城市、三股町
医師会、栄養士会 等



連携

課題・取組の
共有

職域

- 特定健診・特定保健指導
- 労働安全衛生法に基づく定期健診
- ストレスチェック 等

【関係機関】

協会けんぽ、住友ゴム工業株式会社
都城商工会議所、都城労働基準監督署
産業保健総合支援センター 等

はじめに

図表1：循環器病領域のロジックモデル

<循環器病の予防>

脳血管疾患の年齢調整死亡率の減少

脳血管疾患の年齢調整罹患率の減少

心疾患の年齢調整死亡率の減少

心疾患の年齢調整罹患率の減少

<危険因子（基礎的病態）の低減>

4つの危険因子の目標を達成した場合

高血圧の改善

喫煙率の減少

糖尿病有病者の増加の抑制

LDLコレステロール高値の者の減少

<生活習慣の改善>

糖尿病改善・予防のための生活習慣の改善
(糖尿病領域参照)

栄養・食生活

食塩摂取量の減少
野菜摂取量の増加
果物摂取量の改善
肥満の改善

身体活動・運動

歩数の増加
運動習慣者の増加

飲酒

生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少

高血圧症の者における降圧剤服用率の増加

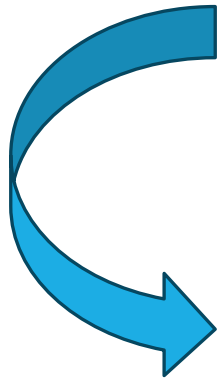
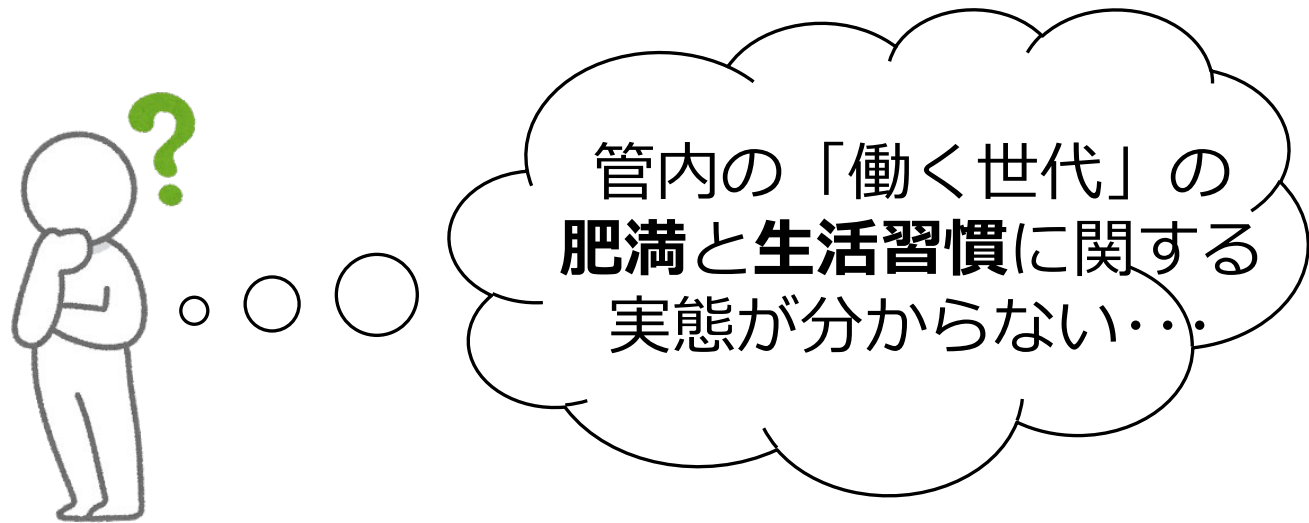
飽和脂肪摂取割合の減少

高コレステロール血症の者における服薬治療率の増加

生活習慣の改善は、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「飲酒」の領域と連携（環境整備含む）

赤太字：健康日本21（第三次）の目標となっているもの

調査の目的



より効果的な取組を検討するための実態把握として
「働く世代」を対象としたアンケート調査実施

調査の概要

<方法>

- ①宮崎県電子申請システムを活用し、URL
及びQRコードを掲載した依頼文書を作成。
医療機関及び行政機関を除く管内事業所に
広く周知した。
- ②職域健康診断（実施主体：健康づくり協会）
の会場で対象者へ直接趣旨を説明し依頼。

「働く世代」の生活習慣アンケート

「働く世代」の生活習慣アンケート

本調査は、都城北諸県地域・職域連携事業の一環として、「働く世代」の食習慣・生活習慣について調査し、今後の健康づくりの取組の参考とすることを目的に実施いたします。
つきましては、調査の趣旨にご理解いただき、ご自身の1日の生活習慣について、率直にお答えください。

I あなたについて

性別	① 男性	② 女性			
年代	① ～20代	② 30代	③ 40代	④ 50代	⑤ 60歳以上
身長・体重	身長 () cm	体重 () kg			
居住区	① 郡城市	② 三股町	③ その他 ()		
勤務形態	① 日勤のみ	② 夜勤あり	③ 三交代	④ その他 ()	
生活活動	① 座った仕事を中心で、静かな活動が中心	② 座った仕事を中心だが、通勤や職場内の移動で動く。	③ 移動や立っている仕事を中心。		
通勤方法	① 公共交通機関	② 自家用車	③ 徒歩	④ その他 ()	

II 食習慣・生活習慣について

1 健康維持のために取り組まれていることはありますか。（食事・運動など）

① 取り組んでいる	→ 問2以降へお進みください
② 関心はあるが、取り組んでいない	
③ 関心がなく、取り組んでいない	→ 問3以降へお進みください

2 健康維持の取組の中でも、特に減量（ダイエット）に取り組んでいますか。

① 取り組んでいる
② 取り組んでいない（他の取組を行っている）

3 朝食を食べますか（ただし、菓子・嗜好飲料などの食品のみ、サプリメント、栄養ドリンク剤のみの場合は「食べない」としてください）

① ほとんど毎日（週6日以上）
② 週4～5日
③ 週2～3日
④ ほとんど食べない（週1日以下）

4 間食・夜食（夕食後の飲食）をしますか。

① ほとんど毎日（週6日以上）
② 週4～5日
③ 週2～3日
④ ほとんど食べない（週1日以下）

⇒裏面に進む

調査の概要

<調査項目>

特性（性別、年齢など）、食習慣
運動習慣、アルコール習慣

<調査対象者>

医療機関及び行政機関を除く管内事業所で
働く従業員

「働く世代」の生活習慣アンケート

「働く世代」の生活習慣アンケート

本調査は、郡城北諸県地域・戦域連携事業の一環として、「働く世代」の食習慣・生活習慣について調査し、今後の健康づくりの取組の参考とすることを目的に実施いたします。
つきましては、調査の趣旨にご理解いただき、ご自身の1日の生活習慣について、率直にお答えください。

I あなたについて

性別	① 男性	② 女性			
年代	① ～20代	② 30代	③ 40代	④ 50代	⑤ 60歳以上
身長・体重	身長 () cm	体重 () kg			
居住区	① 郡城市	② 三股町	③ その他		
勤務形態	① 日勤のみ	② 夜勤あり	③ 三交代	④ その他 ()	
生活活動	① 座った仕事を中心で、静的な活動が中心	② 座った仕事を中心だが、通勤や職場内の移動で動く。	③ 移動や立っている仕事を中心。		
通勤方法	① 公共交通機関	② 自家用車	③ 徒歩	④ その他 ()	

II 食習慣・生活習慣について

1 健康維持のために取り組まれていることはありますか。(食事・運動など)

① 取り組んでいる

② 関心はあるが、取り組んでいない

③ 関心がなく、取り組んでいない

→ 問2以降へお進みください

問3以降へお進みください

2 健康維持の取組の中でも、特に減量（ダイエット）に取り組んでいますか。

① 取り組んでいる

② 取り組んでいない（他の取組を行っている）

3 朝食を食べますか（ただし、菓子・嗜好飲料などの食品のみ、サプリメント、栄養ドリンク剤のみの場合は「食べない」としてください）

① ほとんど毎日（週6日以上）

② 週4～5日

③ 週2～3日

④ ほとんど食べない（週1日以下）

4 間食・夜食（夕食後の飲食）をしますか。

① ほとんど毎日（週6日以上）

② 週4～5日

③ 週2～3日

④ ほとんど食べない（週1日以下）

⇒裏面に進む

調査の概要

<回答者数>

回答が得られた695人のうち
BMIが算出できた**681人**を有効回答とした。

①電子申請システムによるオンライン回答
608人

②職域健康診断会場での紙回答
87人（うち有効回答73人）

「働く世代」の生活習慣アンケート

「働く世代」の生活習慣アンケート

本調査は、都城北諸県地域・職域連携事業の一環として、「働く世代」の食習慣・生活習慣について調査し、今後の健康づくりの取組の参考とすることを目的に実施いたします。
つきましては、調査の趣旨にご理解いただき、ご自身の1日の生活習慣について、率直にお答えください。

I あなたについて

性別	① 男性	② 女性			
年代	① ～20代	② 30代	③ 40代	④ 50代	⑤ 60歳以上
身長・体重	身長 () cm	体重 () kg			
居住区	① 都城市	② 三股町	③ その他		
勤務形態	① 日勤のみ	② 夜勤あり	③ 三交代	④ その他 ()	
生活活動	① 座った仕事を中心で、静的な活動が中心	② 座った仕事を中心だが、通勤や職場内の移動で動く。	③ 移動や立っている仕事を中心。		
通勤方法	① 公共交通機関	② 自家用車	③ 徒歩	④ その他 ()	

II 食習慣・生活習慣について

1 健康維持のために取り組まれていることはありますか。(食事・運動など)

① 取り組んでいる → 問2以降へお進みください
② 関心はあるが、取り組んでいない } 問3以降へお進みください
③ 関心がなく、取り組んでいない

2 健康維持の取組の中でも、特に減量(ダイエット)に取り組んでいますか。

① 取り組んでいる
② 取り組んでいない(他の取組を行っている)

3 朝食を食べますか(ただし、菓子・嗜好飲料などの食品のみ、サプリメント、栄養ドリンク剤のみの場合は「食べない」としてください)

① ほとんど毎日(週6日以上)
② 週4～5日
③ 週2～3日
④ ほとんど食べない(週1日以下)

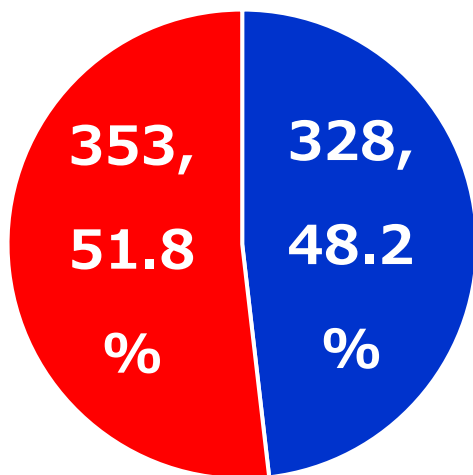
4 間食・夜食(夕食後の飲食)をしますか。

① ほとんど毎日(週6日以上)
② 週4～5日
③ 週2～3日
④ ほとんど食べない(週1日以下)

⇒裏面に進む

結果（１）回答者の特性

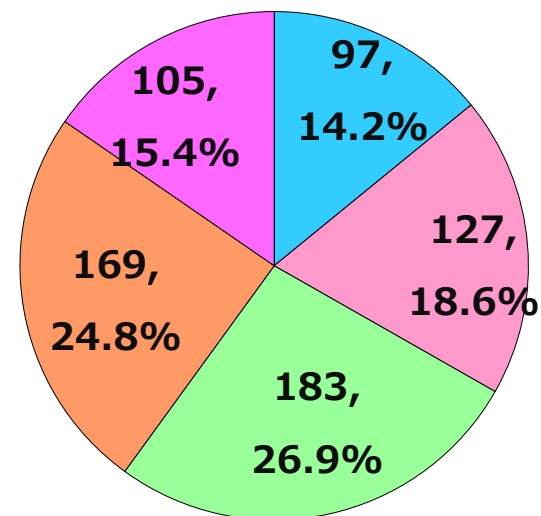
回答者の性別（人,割合）



■ 男性 ■ 女性

女性の方が若干多い

回答者の年代（人,割合）



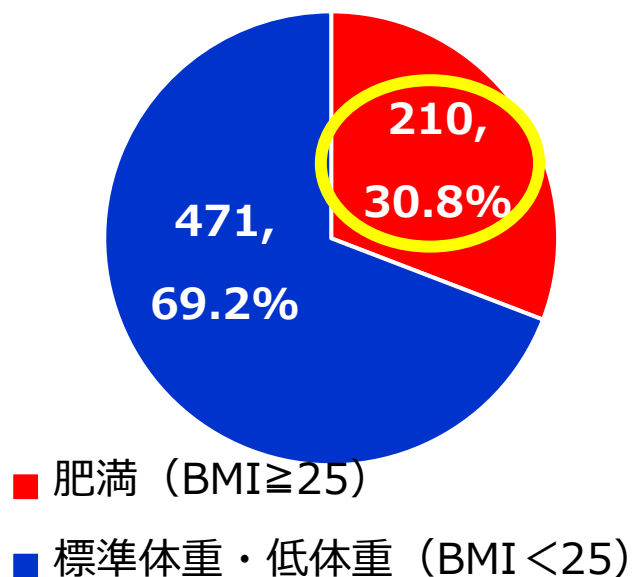
■ ～20代 ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代 ■ 60歳以上

どの年代からも満遍なく回答いただいた
40、50代からの回答が半数を占めている

結果（１）回答者の特性

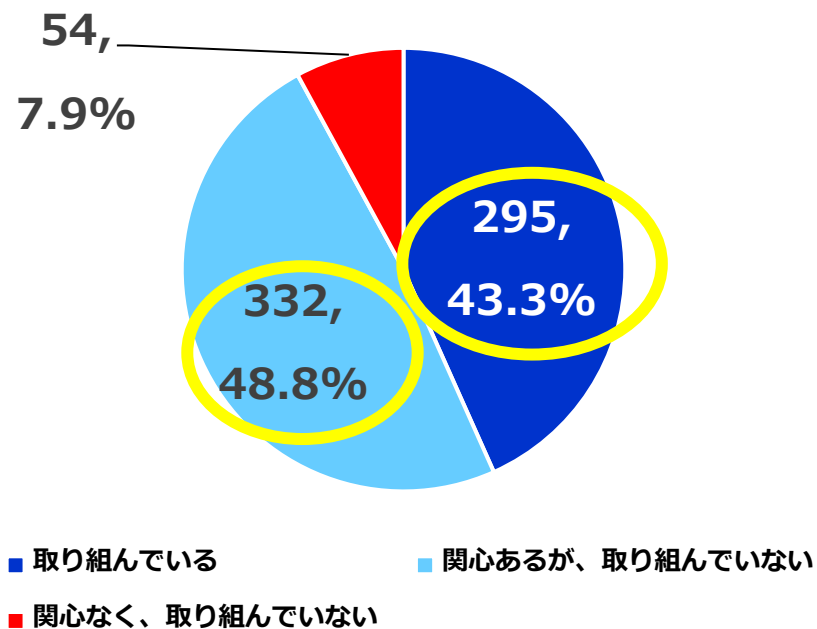
健康意識の高い集団だと推測される

回答者の肥満度（人,割合）



3割程度が肥満 (BMI $\geq$ 25)

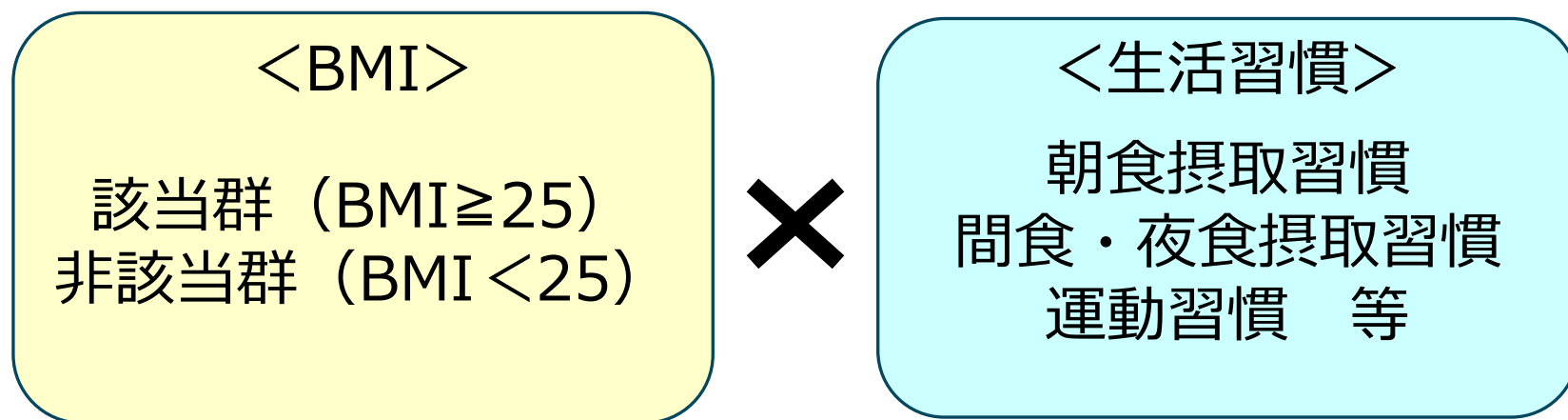
回答者の行動変容ステージ（人,割合）



「取り組んでいる」
「関心あるが取り組んでいない」 ⇒ **約9割**

結果（２）肥満と生活習慣との関連

BMIを評価項目として、該当群・非該当群の２群に分けて
生活習慣との関連を確認
⇒カイ二乗検定



結果（２）肥満と生活習慣との関連

* : $p<0.05$ 、* * : $p<0.01$ 、* * * : $p<0.001$

項目	選択肢	肥満		検定結果
		該当群(n=210)	非該当群(n=471)	
行動変容ステージ	取り組んでいる	87(41.4)	208(44.2)	
	関心あるが、取り組んでいない	107(51.0)	225(47.8)	
	関心なく、取り組んでいない	16(7.6)	38(8.1)	
朝食摂取習慣	あり(週4日以上)	153(72.9)	372(79.0)	
	なし(週3日以下)	57(27.1)	99(21.0)	
間食・夜食摂取習慣	あり(週4日以上)	67(31.9)	194(41.2)	*
	なし(週3日以下)	143(68.1)	277(58.8)	
食事バランス (主食・主菜・副菜がそろった食事)	良好(1日3食)	41(19.5)	104(22.1)	
	不良(1日2食以下)	169(80.5)	367(77.9)	
主食の重ね食べる習慣	あり(週1日以上)	85(40.9)	125(26.7)	* * *
	なし(月3日以下)	123(59.1)	343(73.3)	
就寝前2時間以内の食事摂取 (週3回以上)	あり	83(39.5)	135(28.7)	* *
	なし	127(60.5)	336(71.3)	

結果（２）肥満と生活習慣との関連

* : $p<0.05$ 、** : $p<0.01$ 、*** : $p<0.001$

項目	選択肢	肥満		検定結果
		該当群(n=210)	非該当群(n=471)	
食べる速度	速い	108(51.4)	167(35.5)	***
	普通・遅い	102(48.6)	304(64.5)	
運動習慣	あり	95(45.2)	254(53.9)	*
	なし	115(54.8)	217(46.1)	
飲酒習慣	飲む	122(58.1)	266(56.5)	
	飲まない	78(37.1)	195(41.4)	
	やめた(やめて1年以上)	10(4.8)	10(2.1)	
飲酒頻度	週3日以上	68(55.7)	147(55.3)	
	週2日以下)	54(44.3)	119(44.7)	
生活習慣病リスクを高める量の飲酒	あり	30(24.6)	63(23.7)	
	なし	92(75.4)	203(76.3)	

結果（２）肥満と生活習慣との関連

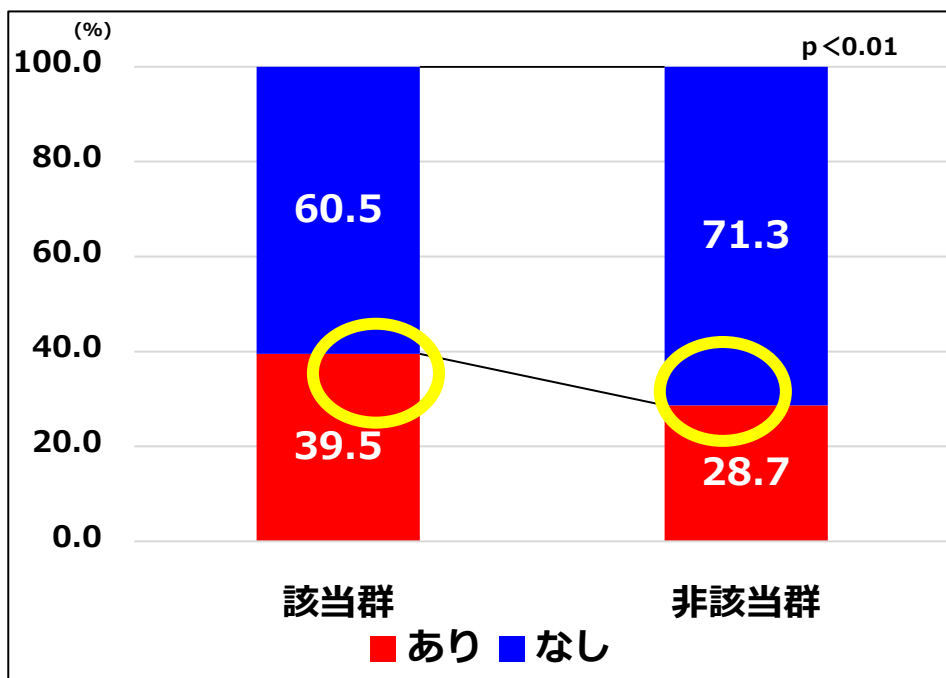
<BMI>

該当群 (BMI $\geq$ 25)
非該当群 (BMI<25)

×

<生活習慣>

就寝前 2 時間以内の食事摂取
(週 3 日以上)



就寝前 2 時間以内の食事摂取が
「あり」と回答した者の割合

「該当群」が「非該当群」と
比較して有意に高い

結果（２）肥満と生活習慣との関連

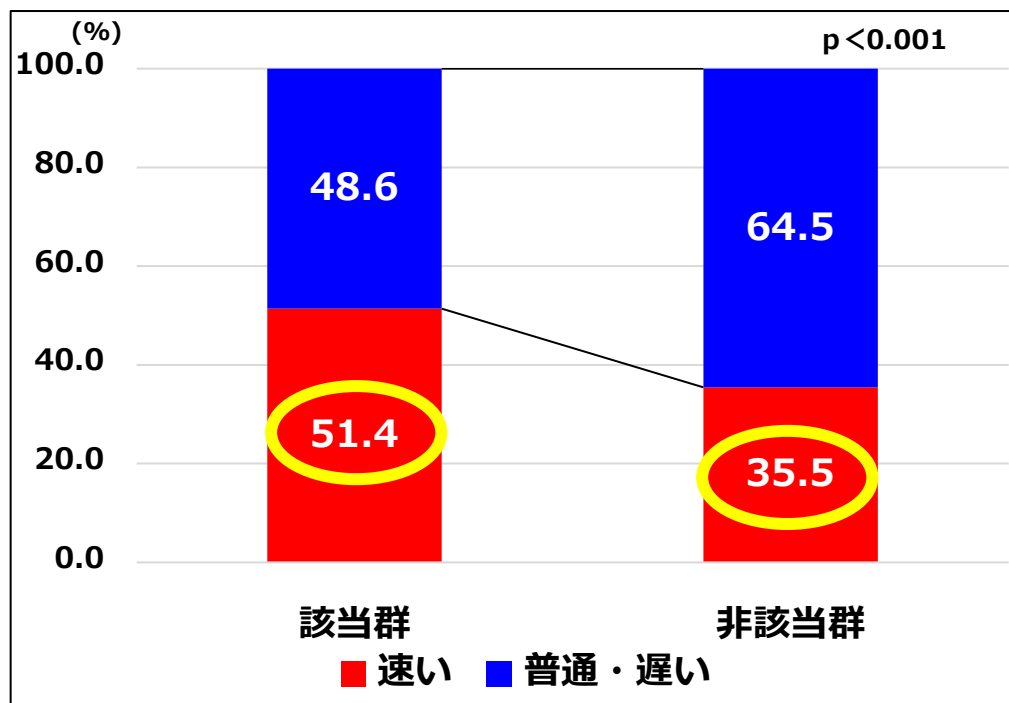
<BMI>

該当群 (BMI $\geq$ 25)
非該当群 (BMI<25)

×

<生活習慣>

食べる速度



食べる速度が「速い」と
回答した者の割合

「該当群」が「非該当群」と
比較して有意に高い

結果（２）肥満と生活習慣との関連

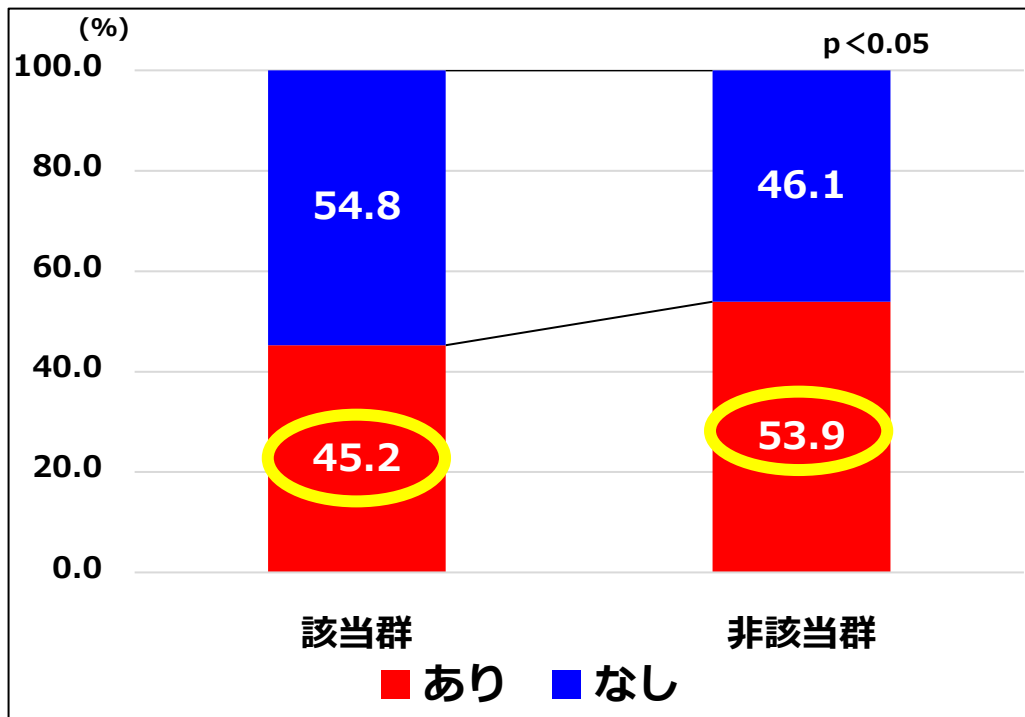
<BMI>

該当群 (BMI $\geq$ 25)
非該当群 (BMI<25)

×

<生活習慣>

運動習慣

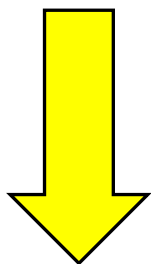


運動習慣が「あり」と
回答した者の割合

「非該当群」が「該当群」と
比較して有意に高い

考察

「働く世代」を対象としたアンケート調査実施



「働く世代」の **肥満** と **生活習慣**
に関する関係が確認できた

考察

就寝前 2 時間以内の食事摂取

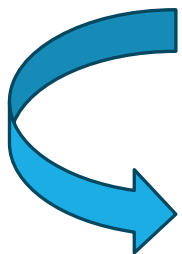
食べる速度

- 特定健診の標準的な質問票で確認されている。
- 男性において、改善による減量効果が期待できることが報告されている。
- 早食いと肥満には比較的強い関連が認められている。

考察

就寝前 2 時間以内の食事摂取

食べる速度



実効性のある取組（案）

- ★ 「食べ方」についての啓発媒体の作成と配布
- ★ 従業員に対する健康教育の実施

考察

運動習慣

- 男女ともに、改善による減量効果が期待できることが報告されている。

一方で

- 運動できない理由
「仕事・家事・育児等が忙しくて時間がない」

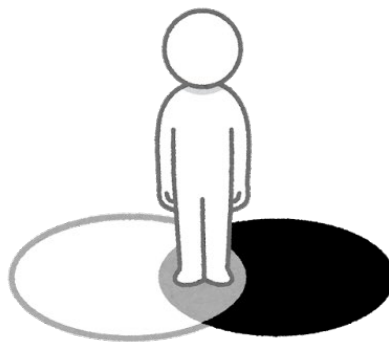
考察

運動習慣

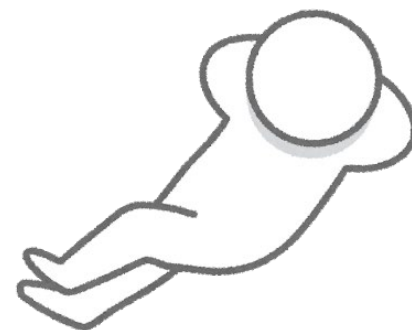
企業が従業員を巻き込んで
主体的に運動に関する取組を
行うことが必要



時間がない方



関心はあるが
健康づくりの取組を
できていない方



関心がない方

考察

運動習慣



実効性のある取組（案）

- ★ 「健康経営」の周知
- ★ 運動に関するイベントの企画
- ★ 既存イベントの紹介

事業所への支援
環境整備
に力を入れて取り組む

脳血管疾患・心疾患の死亡率の減少



肥満者の割合の減少



改善することで

就寝前2時間以内の
食事摂取

食べる速度

運動習慣



媒体作成



健康教育



事業所支援



環境整備

都城北諸県地域・職域連携推進協議会