

# 阿多田島住民の生活習慣・生活満足度と健康意識の関連性

長野県塩尻市生涯学習部 済生会広島病院看護部 呉大学看護学部 広島大学保健管理センター

新保 早苗

中村 昌子

岡田 浩佑

中丸 澄子

広島県大竹市阿多田島診療所

国立大竹病院

中田久美子

谷中とし子 沖田

肇

**論文要旨** 離島に住む中高年者の健康習慣確立のため基礎資料を得ることを目的として、阿多田島に住む40歳以上の中高年者163人を対象に、健康意識、生活習慣、食生活行動など計39項目を内容としたアンケート調査を実施した。

有効回答は男性66人、女性80人（有効回答率89.5%）、年齢構成は49歳以下44人、50-59歳32人、60-69歳34人、70-79歳27人、80歳以上9人であった。健康意識と生活習慣の関係、健康意識と生活満足度の関係について検討の結果、これらはいずれも関連性があり、特に島の住民の家族や地域での生活満足度については、友人や大切にしたい人の有無、社会的な役割分担の有無、個人の信念・価値観の3点により大きく左右されることが判明した。

**キーワード** 離島、健康意識、生活習慣、生活満足度

## ■ はじめに

我が国は、医療技術の進歩や公衆衛生水準の向上により、平均寿命が延長、65歳以上の全人口に占める割合は平成9年9月現在15.6%となり、21世紀に向けて本格的な高齢社会を迎えている。また、ライフスタイルの変化に伴い、年々生活習慣病が増加しており、がん・心臓病・脳卒中の3大生活習慣病は、平成8年において国民総死亡の61.3%を占めている<sup>1)</sup>。これら生活習慣病の多くは、各個人の生活習慣から受ける影響の集積であることが解明されている<sup>2)</sup>。私たちはただ長生きすることを求めるだけでなく、質的にも充実して年を重ねていきたいと考える。そのため、病気になってから何か行動を起こすより、中高年から病気を予防したり、さらに健康を増進していこうという人々の健康へのニーズがあらわれ、多様化してきている。それとともに、健康のために生活の中から何らかの行動をとる必要がでてきている。

このように生活習慣病を予防し、健康を保持・増進していくためには、住民一人一人が「自分の健康は自分でつくる」という自覚と実践意欲を持

ち、住民の主体的な意識のもとに、日々の生活の中で好ましい生活習慣を持続することが大切である<sup>3)</sup>。また、人々の健康に対する意識の高まりは個人だけでなく、家庭や学校、職場や地域ぐるみで「健康づくり」への取り組みを生んでいる。

今回このような状況を踏まえ、生活習慣、健康意識、生活の充実という面に着目したのは、健康に関する認知が人々の保健行動に多様性を与えることが分かっており<sup>4)</sup>、健康意識は具体的な医療行動と関連しているため<sup>5)</sup>、様々な保健行動を把握する前に、その根底にある健康意識を明らかにしようと考えたからである。また、生活の満足感、充実感是人々の「生きがい」と結びついている。精神的にもより健康な毎日を送るためにも、生活の充実感と健康意識との関連をみて人々の健康へのニーズを把握し、今後の人々の健康づくりへの参考にしたい。

今回の調査をある一部の地域で行なう場合、都市部と過疎地域という比較を考えた。そこで、国立大竹病院が定期的に診療を行なっているという点で人的つながりがあり、調査に協力の得やすい、ある島に着目した。以上により、今回の調査は、

しんば さなえ

〒399-0786 長野県塩尻市大門7番町3-3 市生涯学習部

離島に住む中高年者の健康に対する意識、生活習慣の現状、生活満足度を把握し検討することにより、離島に住む高齢者の健康習慣確立のための基礎資料を得ることを目的とする。

## ■ 対象および研究方法

### 1. 調査対象

広島県大竹市阿多田島に住む40歳以上の中高年層163人。

### 2. 調査方法

質問紙によるアンケート調査とし、調査票の配布・回収を阿多田島診療所を中心として行い、調査票は無記名とした（資料1）。

### 3. 調査実施期間

平成9年11月上旬～12月上旬

### 4. 調査項目

回答者の属性等14項目、生活習慣や食生活行動についての16項目、生活の充実をたずねる9項目の計39項目であり、その内容は次のとおりである。

#### 1) 対象者の属性と健康観

①性別、②年齢、③世帯構成、④職業、⑤居住歴／健康に関する質問として、⑥健康自己評価、⑦健康満足度、⑧健康不安感、⑨健康への配慮、⑩健康増進志向、⑪通院の有無、⑫受療行動／生活の感じ方に関するものとして、⑬島での生活の満足度、⑭忙しさ

#### 2) 生活習慣・食生活行動についての項目

①睡眠時間、②労働時間、③生活規則、④朝食、⑤食事内容、⑥間食、⑦塩分、⑧お酒、⑨喫煙、⑩運動、⑪定期健診、⑫食生活満足度、⑬食事タイプ、⑭食生活知識度、⑮食生活情報源、⑯食生活行動・配慮

#### 3) 生活満足・充実度についての項目

生活の満足や充実感に関連が強いと思われるものを文献<sup>6)7)</sup>を参考に、また島ならではの習慣も加え、①友人の有無、②大切にしたい人の有無、③趣味の有無とその内容、④日常生活の楽しみ、⑤家での仕事の有無、⑥忙しくしたいほうか（活動度）、⑦自分で何でもしたいか（自立度）、⑧自分自身への満足度、⑨集まってコーヒーを飲む頻度

## 5. 分析方法

1) 調査項目の生活習慣を星<sup>8)</sup>の生活習慣問診表を参考に「好ましい健康習慣」と「好ましくない健康習慣」に分類し、これらの健康習慣と「健康自己評価」「健康満足度」「健康不安感」「健康配慮」「健康増進志向」等の健康意識がどのような関連性があるかをカイ二乗検定を行い分析した。  
2) 健康に関する項目と、島での生活満足度、充実感を示す項目との間で $\chi^2$ 検定を用いて有意差をみた。

## ■ 阿多田島の概要

大竹市阿多田島は、面積2.53km<sup>2</sup>、人口374人（男170人、女204人）、世帯数123世帯（平成9年11月1日現在）の瀬戸内海の島である。交通は定期フェリーが片道所要時間30分（1日往復5便）で、上水、下水道とも完備している。産業は農林水産業に従事する人の割合が高く、特にかきうちや養殖、いりこ加工など漁業が盛んである。

広島県は瀬戸内海に大小多くの島があり、中国山地の市町村を含め、過疎地域は2市44町6村、無医地区とそれに準ずる地区は85にものぼる。これらの地区に住む人々を中心にした生活行動の記録は、定期診療・健診をおこなっている現場の病院や診療所にある。阿多田島の医療は、そのようなへき地や離島の住民をも対象とする中核病院の国立大竹病院が島唯一の診療所で週に1回診察をおこなっている。

## ■ 結 果

### 1. 解析対象

総数163のうち155を回収し、有効回答のあった調査票146部（有効回収率89.5%）について、これを解析対象とした。

### 2. 回答者の背景・属性

#### 1) 性別・年齢構成・世帯類型

性別構成は男性66人（45.2%）、女性80人（54.8%）であり、年齢別構成は49歳以下44人（30.1%）、50～59歳32人（21.9%）、60～69歳34人（23.3%）、70～79歳27人（18.5%）、80歳以上9人（6.2%）であった。

世帯類型は1人世帯16人（11.0%）、1世代世帯（夫婦のみ）24人（16.4%）、2世代世帯（親

と子) 52人 (35.6%), 3 世代世帯 (親と子と孫) 以上49人 (33.6%), 他 5 人 (0.9%) であり, 2 世代世帯と 3 世代世帯とで 7 割近くを占めている。また, 年齢別に世帯類型をみると, どの年齢層でも 1 人世帯の占める割合は低かった (表 1)。他の項目についての集計も同様におこなった。

表 1 島の年齢・世帯別構成 人(%)

世帯 年齢	単身世帯	夫婦のみ	親と子	3 世代	他・別居	計
～59	3 (2.1%)	11 (7.6%)	33 (21.6%)	27 (18.5%)	2 (1.4%)	76 (52.0%)
60～79	11 (7.5%)	12 (8.3%)	18 (12.3%)	17 (11.6%)	3 (2.1%)	61 (41.8%)
80～	2 (1.4%)	1 (0.7%)	1 (0.7%)	5 (3.4%)	0 (0.0%)	9 (6.2%)
計	16 (11.0%)	24 (16.4%)	52 (35.6%)	49 (33.6%)	5 (3.4%)	146 (100.0%)

## 2) 職 業

仕事があると答えた人は100人で, 男性の内仕事をもつ人は57人 (86.3%), 女性の内仕事をもつ人は43人 (53.7%) である。また60歳以上の70名のうち, 半数以上の38人が仕事をもっている。

## 3) 居住年数, 島の生活満足度

阿多田島の居住年数は, 20年以上が123人と全体の84.2%を占め, 10～20年未満 5 人 (7.5%), 5～10年未満 5 人 (3.4%), 5 年未満 6 人 (4.1%) の順となった。49歳以下や50歳代など比較的若い層も含め, どの年齢層でも20年以上島に住んでいる。

現在, 島の暮らしに「非常に満足」「まあまあ満足」している人は120人 (82.2%) にのぼる。生活満足度には性別による差はみられないが (図 1), 年齢別による差はみられ, 高齢になるほど生活に満足している人の割合が高い。

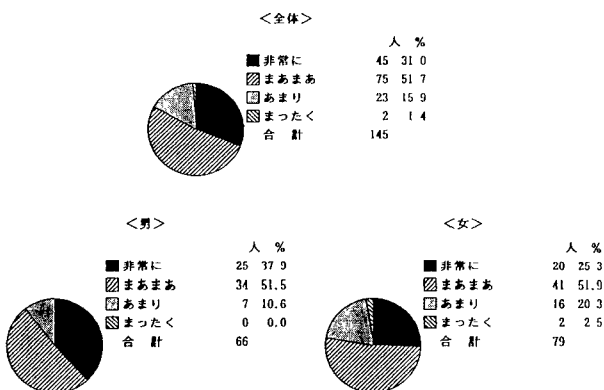


図 1 生活満足度

また, 毎日の充実を主観的な忙しさでたずねた。日常生活において忙しいほうだと感じている人は, 51人 (34.9%) で, 暇だと感じている人は12人 (8.2%) と少なかった。性別では, 男性の内「忙しい」「ふつう」とこたえた人は60人 (90.9%), 女性では74人 (92.5%) だった。

## 3. 健康に関する項目

### 1) 通院の有無, 受療への意識

通院している人は61人と全体の47.8%を占めており, 70～79歳の12.3%が最も多い。また, 「少しでも具合が悪いと感じたら病院や診療所へ行く」と答えた人は124人 (84.9%) だった。

通院の有無は, これから述べる健康意識の自己評価 (健康状態)・健康満足度・健康不安感・健康増進志向との間で有意な関連性が認められた (表 2)。つまり, 通院している人は健康の自己評価が低く, 現在の自分の健康状態に満足しておらず, 健康に対する不安も大きい, 健康増進志向である。

表 2 属性・健康意識と生活習慣との関連性 ( $\chi^2$ 検定)

	性別	年齢	職業	忙しさ	通院の有無	生活満足度	健康自己評価	健康満足度	健康不安感	健康増進志向
睡眠時間										
労働時間		**	*	**	*					
生活規則			*							
朝食	*	*		*	*		*			**
食事配慮	*		*	*	**				**	*
間食	*			*			*			
塩分			*	**						
お酒	**		**	*						
喫煙	**		**	*	*			**	*	
運動				**					**	
定期健診		**			**	*		*	**	
食生活満足度					**	**	*	*	**	**
通院の有無	*	**				**	**	**	*	**

注) \*\*: 1%で有意な相関性あり \* : 5%で有意な相関性あり

### 2) 健康意識

「今の自分の健康状態は (健康自己評価)」, 「自分の今の健康状態に満足しているか (健康満足度)」, 「自分の健康状態に不安を感じているか (健康不安感)」, 「健康に日頃から気をつけているか (健康配慮)」, 「これから自分の健康状態をどのようにしたいか (健康増進志向)」の 5 つについて, 4 段階の回答で尋ねた (表 3)。

### 3) 健康自己評価

現在自分は「非常に健康だと思う」(13.7%), 「まあまあ健康だと思う」(69.2%) であり, 8 割強の人が「健康である」と自己評価している (図 2)。健康評価には性別差はみられないが, 60歳以上の人は自分は「健康でない」と感じている人

表3-1 島の人々の健康意識 人(%)

項目	意識の高さ・積極性		意識の低さ・消極性	
健康自己評価	非常に健康 20人 (13.7%)	まあ健康 101人 (69.2%)	あまり健康でない 20人 (13.7%)	健康でない 5人 (3.4%)
健康満足度	非常に満足 19人 (13.0%)	まあ満足 88人 (60.3%)	あまり満足でない 30人 (20.5%)	全く満足していない・他 9人 (6.2%)
健康不安感	かなり不安 19人 (13.0%)	いくらか不安 83人 (56.8%)	あまり感じていない 34人 (23.3%)	まったく感じていない・他 10人 (6.9%)
健康への配慮	非常に気をつける 26人 (17.8%)	まあ気をつけている 86人 (58.9%)	あまり気をつけていない 30人 (20.5%)	全く気をつけていない・他 4人 (2.8%)
健康の志向	今より良くしたい 74人 (50.7%)	今の状態を保ちたい 64人 (43.8%)	積極的に考えたことがない 5人 (3.4%)	健康などどうでもいい 3人 (2.1%)

表3-2 島の人々の健康意識 (男女の内訳)

\* 健康自己評価 人(%)

性別	年齢	非常に	まあまあ	あまり	まったく	合計
男性	～49	6	13	0	0	19
	50～59	4	8	1	0	14
	60～69	3	11	3	0	17
	70～79	0	6	5	2	13
	80～	0	1	1	1	3
	合計	13	39	9	3	64
女性	～49	3	19	3	0	25
	50～59	1	18	0	0	19
	60～69	3	10	2	1	16
	70～79	0	10	3	1	14
	80～	0	4	2	0	6
	合計	4	61	8	2	75

\* 健康満足度 人(%)

性別	年齢	非常に	まあまあ	あまり	まったく	合計
男性	～49	5	11	2	0	18
	50～59	3	9	2	0	14
	60～69	3	9	6	0	18
	70～79	0	7	2	3	12
	80～	0	1	2	0	3
女性	～49	3	15	7	1	26
	50～59	0	14	3	0	17
	60～69	2	11	3	1	17
	70～79	1	8	4	1	14
	80～	2	3	0	1	6

\* 健康不安感 人(%)

性別	年齢	非常に	まあまあ	あまり	まったく	合計
男性	～49	0	10	6	3	19
	50～59	1	9	4	1	15
	60～69	1	8	4	3	16
	70～79	3	7	3	0	13
	80～	2	1	0	0	3
女性	～49	2	18	6	0	26
	50～59	2	1	3	1	7
	60～69	3	8	5	0	16
	70～79	3	9	2	0	14
	80～	2	2	1	1	6

\* 健康配慮 人(%)

性別	年齢	非常に	まあまあ	あまり	まったく	合計
男性	～49	0	11	7	1	18
	50～59	3	9	2	1	15
	60～69	3	8	5	1	17
	70～79	6	6	1	0	13
	80～	2	1	0	0	3
女性	～49	3	12	10	0	25
	50～59	3	13	2	0	18
	60～69	3	12	1	0	16
	70～79	1	12	1	0	14
	80～	2	3	1	0	6

\* 健康増進志向 人(%)

性別	年齢	非常に	まあまあ	あまり	まったく	合計
男性	～49	7	10	2	0	19
	50～59	6	8	0	0	14
	60～69	9	7	0	1	17
	70～79	9	4	0	0	13
	80～	3	0	0	0	3
女性	～49	10	13	2	0	25
	50～59	8	8	0	2	18
	60～69	9	7	1	0	17
	70～79	9	5	0	0	14
	80～	4	2	0	0	6

が多く、年齢差がみられた。

## 4) 健康満足度

現在の自分の健康に「非常に満足している」(13.0%)、「まあまあ健康だと思う」(60.3%)と7割を占めている。性別・年齢別による差はみられない(図3)。

## 5) 健康不安感

健康に対して不安を「かなり感じている」(13.0%)、「いくらか感じている」(56.8%)と7割にのぼる(図4)。健康不安感は性別による差はみられないが、60歳以上に不安を「かなり感じている」人の割合が多い。

## 6) 健康への配慮

日頃から健康に「非常に気をつけている」(17.8%)、「まあまあ気をつけている」(58.9%)であり、健康に配慮している人は8割を越えている(図5)。性別による差はみられないが、49歳以下に、健康に配慮していない人の割合が多い。

## 7) 健康増進志向

今後、自分の健康を「今より少しでも良くしたい」(50.7%)、「今の状態を保ちたい」(43.8%)であり、積極的増進志向型が最も多く、「積極的に考えたことがない」(3.4%)、「健康などはどうでもいい」(2.1%)とした無関心型の人は5.5%である(図6)。性別による差はみられないが59

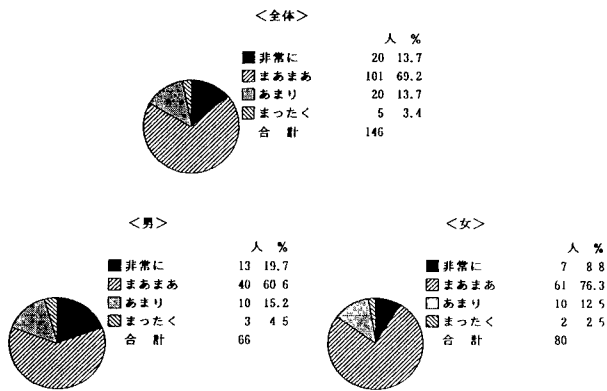


図2 健康自己評価

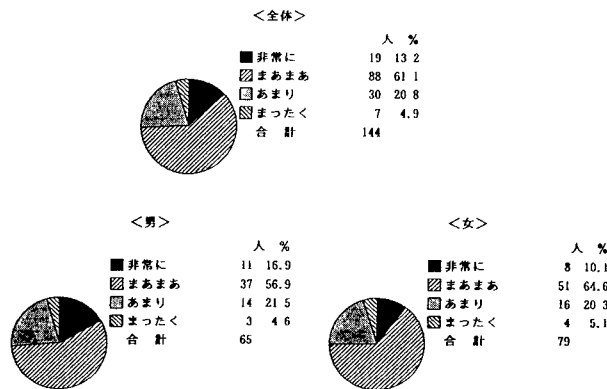


図3 健康満足度

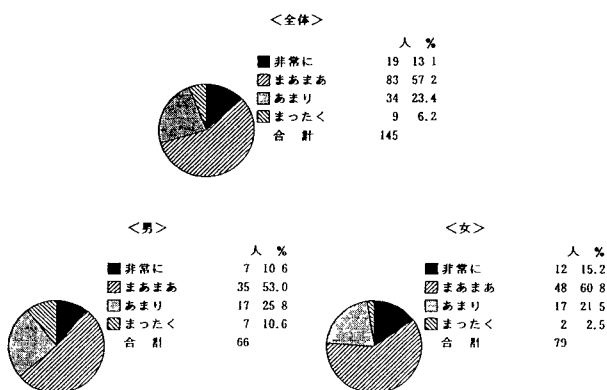


図4 健康不安感

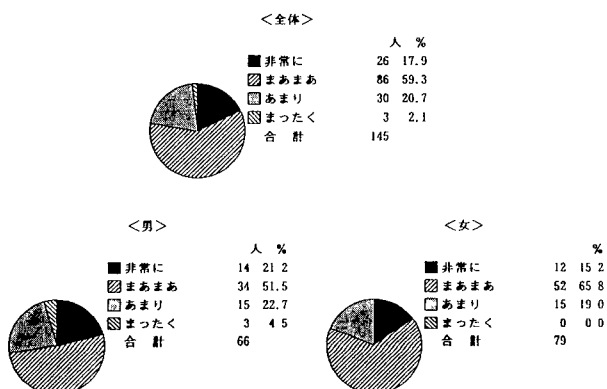


図5 健康配慮

表4 (％)

＜生活満足度＞

	全体	非常に満足	まあまあ	あまり	まったく
全体	100	30.8	51.4	15.8	1.4
非常に満足	24.0	14.4	8.2	1.4	0.0
まあまあ	61.0	13.0	37.7	9.6	0.7
あまり	9.6	2.1	4.1	2.7	0.7
まったく	1.4	0.0	0.0	0.7	0.0

＜食生活満足度＞

独立性の検定 \*\*: 1%有意 \* : 5%有意  
 $\chi^2$ 検定値 27.33321635 自由度 9  
P値 0.001232 判定 \*\*

歳以下は現状維持志向型の人割合が高く、60歳以上の人は積極的増進志向型の人割合が高い。

#### 4. 食生活行動

##### 1) 食生活満足度

現在の食生活に「非常に満足している」(24.%)、「まあまあ満足している」(61.0%)であり、8割の人が食生活に満足している(図7)。食生活満足度には性別・年齢別による差はみられない。食生活満足度と生活満足度・健康自己評価(健康状態)・健康満足度・健康不安感・健康配慮・健康増進志向との間で有意な関連性が認められた(表2・表4)。

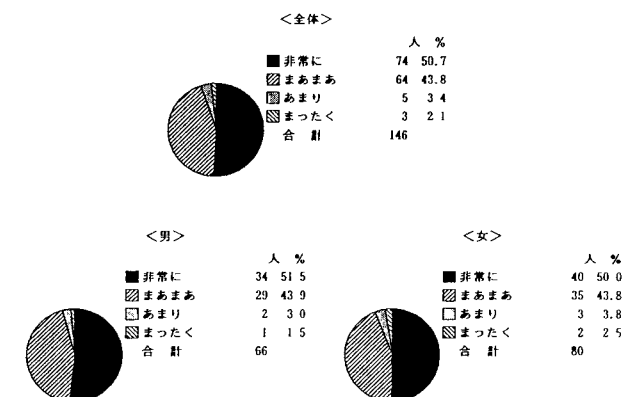


図6 健康増進志向

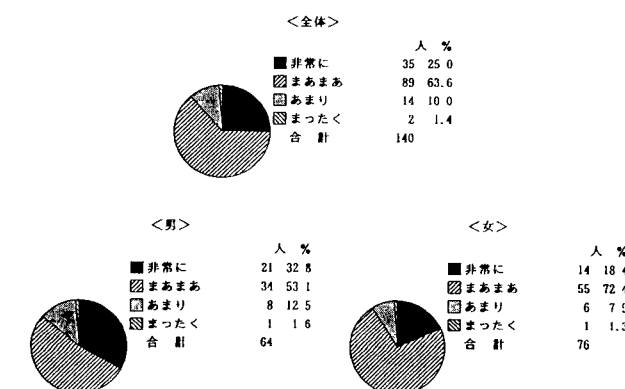


図7 食生活満足度

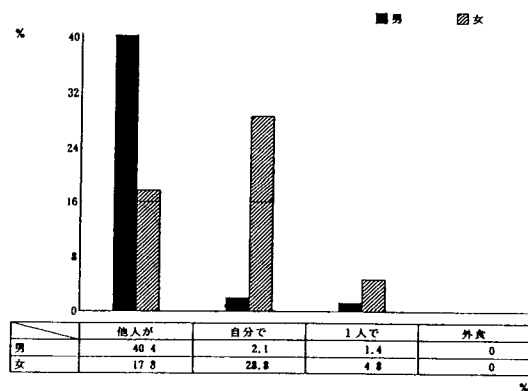


図8 夕食を中心としたタイプ

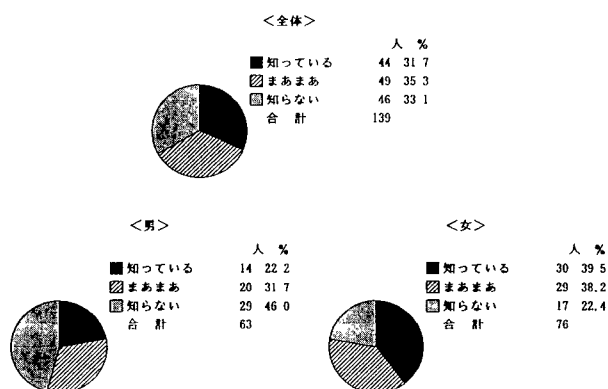


図9 食生活知識度

## 2) 食事タイプ

食事を作ってくれる人がいて家族と共に食べている人は、男性89.4%、女性32.5%であり、自分で作って家族と共に食べている人は、男性4.5%、女性52.5%であり、自分で作って一人で食べている人は、男性3.0%、女性8.8%である。外食をしている人は男女とも0%であり、男性の9割近くが食事を作ってくれる人がいて家族と共に食べる食事のタイプであり、女性の5割以上が自分で作って家族と共に食べる食事のタイプである。(図8)。

## 3) 食生活知識度

健康のために1日30品目以上食べることの周知度において、「よく知っている」30.6% (男性9.6%、女性20.5%)、「まあまあ知っている」33.6% (男性13.7%、女性19.9%)、「知らない」31.5% (男性19.9%、女性11.6%)であり、「知っている」とする人は8割を占め、周知度は女性の方が高い(図9)。

## 4) 食生活情報源

食生活に関する情報源は「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・本」(81.5%)が圧倒的に多く、「知人」(28.1%)、「家族」(17.8%)、「診療所」(12.3%)、「病院」(10.3%)、「保健婦」(9.6%)「広報紙」

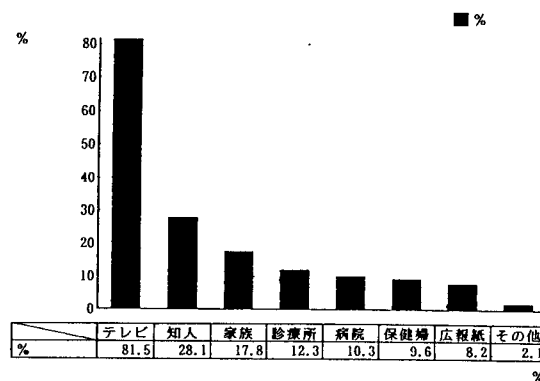


図10 食生活に関する情報源  
(N=146)

(8.2%)であり、「保健婦」や「広報紙」は極めて少ない(図10)。

## 5) 食生活行動・配慮

日常の食生活の中での気配りでは、「朝・昼・晩3回の食事を規則正しくとるようにしている」71.2% (男性29.5%、女性41.8%)、「魚を多く食べるようにしている」61.6% (男性26.7%、女性34.9%)、「おいしく楽しい食事をするように心がけている」61.0% (男性28.8%、女性32.2%)、「緑黄色野菜を多くたべるようにしている」50.0% (男性20.5%、女性29.5%)を挙げる人が多く、これらに次いで「腹8分目を心がけている」45.2% (男性16.4%、女性28.8%)、「海草類を多く食べるようにしている」34.9% (男性11.6%、女性23.3%)、「動物性脂肪をできるだけとらないようにしている」24.0% (男性8.2%、女性15.8%)となっている。

食生活での気配りは、どの項目も女性の方が気配りできている(図11)。

## 5. 生活習慣

睡眠時間・労働時間・生活規則・朝食・食事配慮・間食・塩分・お酒・タバコ・運動・定期健診の11項目の生活習慣と、性別・年齢・職業・忙しさ・通院の有無・生活満足度・健康自己評価(健康状態)・健康満足度・健康不安感・健康配慮・健康増進志向との間で $\chi^2$ 検定を行い、有意差が認められた項目に\*\* (1%有意)、\* (5%有意)を示した(表2)。

生活習慣の「朝食」は「性別」「年齢」「忙しい」「通院の有無」「健康自己評価」「健康増進志向」と関連があり、「喫煙」は「性別」「職業」「忙しさ」「通院の有無」「健康不安感」「健康配慮」と関連があり、「朝食」と「喫煙」が最も多くの項

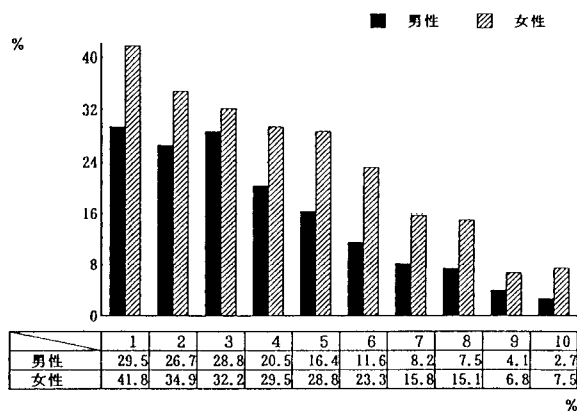


図11 健康のための食生活留意点  
(N=146)

1. 朝・昼・晩3回の食事を規則正しくとるようにしている
2. 魚を多く食べるようにしている
3. おいしく楽しい食事をするようにしている
4. 緑黄色野菜を多く食べるようにしている
5. 腹8分目を心がけている
6. 海藻類を多く食べるようにしている
7. 動物性脂肪をできるだけとらないようにしている
8. 温めるだけのレトルト食品・冷凍食品は利用しないことにしている
9. 無農薬食品を利用するようにしている
10. 友人・知人を招いて食事をするようにしている

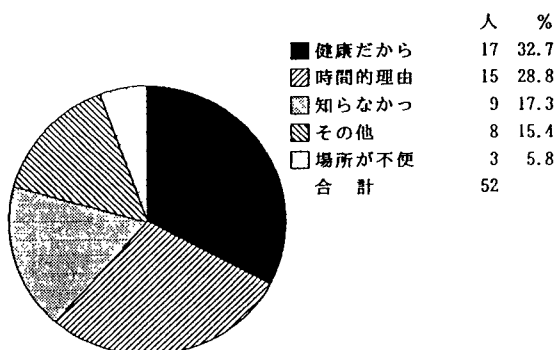


図12 定期検診を受けなかった理由

目（6項目）と関連性が認められた。

次に「食事配慮」は「性別」「職業」「忙しさ」「通院の有無」「健康配慮」と関連性があり、「定期健診」は「年齢」「通院の有無」「生活満足度」「健康不安感」「健康配慮」と関連性があり、「食事配慮」と「定期健診」は5項目と関連性が認められた。

「定期健診」の未受診者の中で、健診を受けなかった理由で最も多かったのが「健康だから」（32.7%）、「時間的な都合」（28.8%）、「知らなかった」（17.3%）、「その他」（15.4%）、「場所が不便」（5.8%）であり、健康だから定期健診に行かないという人が3割以上を占めている（図12）。

「労働時間」は「年齢」「職業」「忙しさ」「通

院の有無」の4項目、「間食」は「性別」「忙しさ」「健康満足度」の3項目、「お酒」は「性別」「職業」「忙しさ」の3項目、「塩分」は「職業」「通院の有無」の2項目、「運動」は「忙しさ」「健康配慮」の2項目とそれぞれ関連性が認められた。

「生活規則」は「職業」のみ関連性が認められ、「睡眠時間」はどの項目とも関連性が認められなかった。

## 6. 生活の充実度・満足度

### 1) 親しい友人・大切にしたい人の有無

「親しい友人（話し相手）は」との問いに、「たくさんいる」「数人いる」と答えた人は137名（93.8%）、また、「自分には大切にしたい人が」の問いには「たくさんいる」「数人いる」が123人（1.1%）であった。一方で、「友人」「大切にしたい人」が「いない・無回答」もそれぞれ9名（6.2%）、13名（8.9%）と少数ながらある。

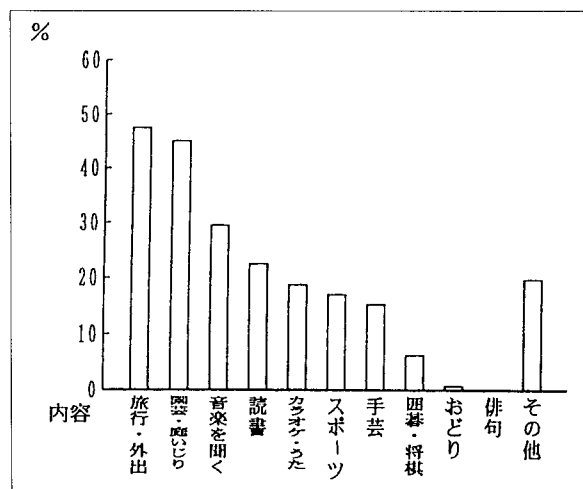


図13 趣味の内訳（複数回答）

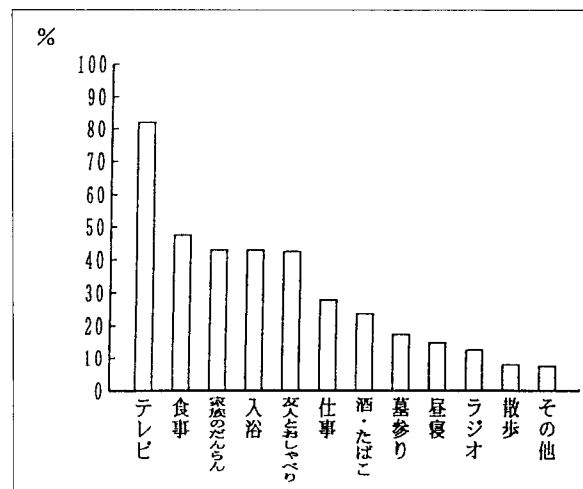


図14 日常の楽しみ（複数回答）

## 2) 趣味の有無・日常の楽しみ

趣味がある、と答えた人は111名(76.0%)で、あると答えた人にその内容を尋ねた(図13, 重複回答)。「旅行・外出」の選択率が47.7%と1番高く、次いで「園芸や庭いじり」45.0%,「音楽を聞く」「読書」と続く。

日常生活で楽しみにしていることを、12項目の中からいくつでもあげてもらった(図14)。120名(82.1%)もの人が「テレビ」を楽しみとして挙げている。次いで「食事」の47.9%だが、「家族や夫婦のだんらん」「友人とのおしゃべり」と、人と日常関わることを楽しみにしているという人も43.2%, 42.6%と多かった。

## 3) 活動・自立への志向

仕事の他に、家の中で個人が担う役割について尋ねた。「家でいつも決まっている仕事がある」と答えた人は95名(65.1%),「特にない」という人は41名(28.1%)だった。

また、「何もすることがないより忙しくしたい」と思っている人が98名(76.0%)と、「思わない」8.9%,「どちらともいえない」17.8%を上回っていた。

自立志向と健康意識との関連をみるための「自分の事は人の世話にならず、なるべく自分でしたいと思うか」との問いには、「思う」人が67.1%,「思わない」が8.9%であった。

## 4) コーヒーを飲む習慣・集まって談笑する習慣の有無

「集まってコーヒーを飲んだり、話をしたりすることがあるか」との問いには、「1日1回」が47名(32.2%)と多く、「2～3日に1回」40名(27.4%)が続いた。「ない」「無回答」は45名(30.8%)だったが、「1日2回以上ある」も9.6%あり、全体として「ある」という人が69.2%にものぼった。また、この習慣は男女や年齢に関係なくみられた。

## 5) 自分自身の満足感

「自分に満足している」と答えた人は62名(42.5%)で、「どちらともいえない」(27.4%)「あまり満足していない」(25.3%)という消極的な回答を上回った。

また、自分に満足していると答えた人に、島の暮らしに満足している者の割合が高い傾向を示し( $p<0.01$ ),有意差がみられた。暮らしの満足感, 自分自身の満足感は島での居住の長さそれぞれ( $p<0.01, p<0.05$ ) 関連がみられた。

表5 生活満足度と健康増進志向

<島の暮らしの満足度>		(<健康増進志向>)				
	全体	非常に満足	まあまあ満足	あまり満足でない	全く満足でない	無回答
全体	100	30.8	51.4	15.8	1.4	0.7
今より健康に	50.7	15.1	25.3	9.6	0.7	0.0
今の状態を保つ	43.8	15.1	24.7	4.1	0.0	0.0
積極的に考えない	3.4	0.0	1.4	1.4	0.7	0.0
どうでもいい	2.1	0.7	0.0	0.7	0.0	0.7

$\chi^2$ 値 21.84939439 自由度 9

P値 0.009369 判定 \*\*: 1%有意

表6 健康意識と生活満足関連項目との関連

	健康自己評価	健康満足度	健康不安感	健康への配慮	健康の志向
友人の有無	**	*			**
大切な人の有無	*				**
趣味の有無					
仕事の有無	**				*
家の仕事の有無				*	
主観的な忙しさ	**	**	*		
忙しくしたい方(活動志向)				**	
自分でしたい方(自立志向)				*	**
暮らしの満足感				**	**
自分の満足感	*	**			

\*\*:  $p<0.01$  で有意な相関性あり

\*:  $p<0.05$  で有意な相関性あり

## 6) 健康意識と生活の満足度の関連

島の人々の健康意識と、おもに上記で述べた生活の充実感や満足感との項目の間でクロス集計し、カイ二乗検定で表した(表5)。他も同様に行い、まとめたものが表6である。

## ■ 考 察

## 1. 健康意識と生活習慣の関連性について

## 1) 健康意識と生活習慣

「健康自己評価」「健康満足度」「健康不安」「健康配慮」「健康増進志向」は性別による差はみられず、「健康自己評価」においては年齢と関連性があり、「健康自己評価」「健康満足度」「健康不安感」「健康増進志向」は通院の有無と関連性があることから、健康に対する意識は性別や年齢よりもむしろ通院の有無と関連性があることが分かった。

健康意識と生活習慣との関連性をみると、「健康自己評価」「健康満足度」「健康増進志向」は生活習慣の1項目と、「健康不安」は生活習慣の2



項目（喫煙・定期健診）と関連性があり、最も関連性があったのは「健康配慮」と生活習慣の4項目（食事配慮・喫煙・運動・定期健診）であった。すなわち、健康に配慮している人は食事だけでなく、日常生活においても気を配っていることが分かった。

また、生活習慣は「性別」「年齢」特に「職業」「忙しさ」「通院の有無」と強く結びついており、「性別」は生活習慣の5項目、「年齢」は生活習慣の3項目、「職業」は生活習慣の6項目、「忙しさ」は生活習慣の7項目、「通院の有無」は生活習慣の6項目と関連性が認められ、職業・日常生活の忙しさ・通院の有無によって健康習慣は影響されることが考えられる。深井らの研究においても、生活習慣の「朝食摂取」と「定期健診」は「年齢」と関連があることを示唆しており、本研究でも高齢者ほど朝食をきちんと摂取して、また定期的に健診を受けていることが分かり同じ結果が得られた。

保健福祉動向調査においても、運動をしていない者についてその理由をみると、「時間に余裕がないから」が46.7%を占めており、本研究でも「運動」は「忙しさ」と関連があり、日常生活において時間に余裕のある人程、積極的に運動していることが分かり、同様の結果が得られた。

## 2) 食生活行動

健康意識と食生活満足度との関連をみると、健康意識の全ての項目「健康自己評価」「健康満足度」「健康不安感」「健康配慮」「健康増進志向」と「食生活満足度」との間に関連性が認められ、相互に強く結びついており、このことから、自分の健康に満足している人は、食生活においても満足していると考えられる。

また、健康のために1日30品目以上食べることの周知度において「知っている」とする人の割合が女性の方が多く、食事に対する配慮も女性の方ができていることから、男性は家庭婦人任せといった意識が高いのではないかとと思われる。

保健福祉動向調査で、健康に関する情報について、人々がどこから収集しているかをみると、「テレビ」が73.0%で最も多く、次いで「新聞」43.6%、「一般雑誌」23.4%の順になっている<sup>9)</sup>。本研究においても、食生活に関する情報を「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・本」から収集している人が81.5%と圧倒的に多く、健康・食生活に関する情報を大部分の人がテレビや新聞というマスコ

ミから収集していることが分かった。食生活に関する情報源が「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・本」が圧倒的に多かったことから、テレビや新聞というマスコミに偏りがちな食生活知識源を「保健婦」や「県や市町村の公報紙やパンフレット」等のような県や市町村の活用にもまで広げられるような工夫が必要だと思われる。地域社会の援助を得て住民が主体的に正しい知識を習得し、好ましい生活習慣を獲得し、行動を変容させる援助が必要である。

最後に人々の生活習慣や食生活行動を考える時忘れてはならないことは、好ましい健康習慣の獲得には個人の主体的な選択および意志が関与していること<sup>10)</sup>、日常での生活行動は健康に関与するものばかりでなく、個人の習慣化した行動は各々複雑に関与し合っているため、好ましい保健行動の獲得のために個人の属性だけでなく個人を取り巻く社会的因子や地域的因子等総合的に考えていく必要がある。

## 2. 健康意識と生活満足度について

### 1) 島の人々の健康意識について

現在の自分の健康については、通院している人が4割いるにもかかわらず、非常に健康、まあまあ健康だと評価している人は8割にのぼり、健康に対する満足度についても、非常に満足、まあまあ満足だと答えた人は7割以上みられた。島の人々は、比較的自分は健康だと感じており、健康にも気を配って生活している。さらに、今よりも健康でありたいと願う人は5割に達し、人々の健康への意識が高いことがわかる。

生活満足感との関連は、生活の満足感が高い人に健康に満足している人の割合が高いと考えていたが、今回健康満足との関連はみられなかった。しかし、生活への満足感が強い人に健康に配慮したい、もっと健康でありたいとの傾向はあった。生活満足度が健康意識と深くぬすびついているとはいえる。また、暮らしの中のどんな点で人々が満足感を得ているのか、島ならではの視点で探っていく必要がある。

### 2) 社会的なつながりと健康意識

独居や夫婦のみの世帯が多い、地域の人々との接触が少ないといった都市型の様相とは異なり<sup>11)</sup>、島の人々が家族に囲まれ、人との関わり合いをもって生き生きと生活している様子がうかがえた。趣味のなかでも園芸、外出や旅行などの選択率が高

かったのは、家の外で活発に行動することに生きがいを見つけているからだろう。毎日の楽しみとして墓参りをあげた人の割合は17.8%だった。人々が、家の外に出る機会をもっていることは分かったが、自分の足で、どのくらいの行動範囲をもっているのかが分かれば、それが運動とのつながりを持ち、健康と、外出したり墓参りの習慣などの関連がはっきりしたのではないだろうか。

また、友人や近所の人々との付き合いの場になっているのが、コーヒーを集まって飲む習慣である。この習慣が、島になじんだり、島の暮らしへの満足感と関連があるのではと予想していた。しかしそれらとの関連は見られず、集まる機会がある、と答えた人は友人がいる、大切にしたい人がある、と答えている傾向があった（どちらも1%で有意）。ゆえに、本当の気の合った仲間どうし、近所の人や、家族で続いている習慣だといえる。

健康との関連では、島の人々は友人や家族に囲まれて充実した生活を送る人程、健康に関心をもち、より健康な生活を、と考えている。友人との語らいを大切に、人との関わりを楽しみにする人が多い阿多田島の人々は、集まってコーヒーを飲む、という良いきっかけを持っている。

### 3) 自分の役割と健康意識

仕事をもっていると答えた人は、健康の自己評価が高い。健康というのはどんな状態かと考えたときに、仕事を続けられる自分の状態が健康であると感じているのだろう。また、毎日が忙しいという人に、健康不安の関連があり、充実して過ごす人は全く健康への不安がないわけではなく、むしろ健康を意識した毎日を送っているといえる。仕事をするという事は、動作といった身体面でも、判断・忍耐などの精神面、対人関係といった社会生活のあらゆる面の充実が求められている。総務庁が60歳以上を対象にした「高齢者の健康に関する意識調査」では、生きがいを感じるときは、仕事に打ち込んでいる時だと、とする人が多く、また高齢になるほど仕事から離れるケースが多いため、生きがいも低くなる。阿多田島の人々は60歳以上であっても半数の人が仕事をもっている。高齢になっても仕事を続けることができる環境は、健康な生活や生きがいにも必要であろう。

仕事をもっている、という項目の他に、今回「家で仕事があるか」との質問を加えたのは、家の中で何らかの役割を持つことが、毎日の充実に関連していると考えたからだ。夫婦、家の中で、自分の果たす役割があるということに、自分の存在の大切さを見いだすことができるのではないだろうか。3世代家族では、高齢者も子供や孫の世話をしたり家事を行なうことで、家でも重要な働き手としての役割を担っている。また、家族に対して何らかの役割を果たす事で、家族の健康を、そして自分の健康を思いやった行動を心がけるのではないか。今回の家の仕事をもっている、と答えた人に健康への配慮をしようという意識がはたらいたという結果がそれを表していると考えられる。

### 4) 価値観と健康意識

できるだけ自分でできることは自分でしたいと考えることが、より健康に気をつけよう、さらに健康でありたいという意識に結びついていた。できるだけ自分の力で、働きたいという人々の考えは、「島の高齢者は入院してもねたきりになることがない」という診療所の看護婦の言葉を裏付けているのではないか。

また、今回、毎日忙しく充実して過ごしたいと感じている人に、健康にも気をつけようという結果がみられ、健康と個々人の意識が結びついていると分かった。実際に、健康に気をつけていると答えた人が何らかの保健行動をとっているかどうかは現時点では明らかではない。しかし、健康への関心を高めてもらうことを目的とするような健康教育などでは、人々の暮らしの中からはたらかせることが大切だといえるだろう。

## ■ 謝 辞

今回の調査を理解して下さり、貴重な時間を割いて回答にご協力いただいた阿多田島の住民の方々に深くお礼申し上げます。

また、この研究をすすめていく上で、ご協力いただきました広島県福祉保健部のスタッフの皆様にも深く感謝します。

### 引用文献

- 1) 厚生統計協会：国民衛生の動向。43(9)，116，1997。
- 2) 中尾喜久：暮らしのなかへ「健康意識を」，日本保険医学会雑誌，89，1-12，1991。
- 3) 安武 繁：広島県における住民の健康づくり行動並びに保健事業への参加に関連する要因の検討。公衆衛生研究，42(4)，549-562，1993。
- 4) 中丸澄子：保健行動モデルに関する研究(2)ー予備的調査，総合保健科学，13；119-125，1997。
- 5) 西登志美，田嶋隆俊，西 正美：健康意識と保健医療行動との関連について，北陸公衆衛生学会誌，18(2)；32-33，1991。
- 6) 松田宣子ほか：地域における高齢者の QOL に関する考察，日本看護学会23回集録 老人看護；29-31，1992。
- 7) 西村順子ほか：老人の健康生活と生きがいに関する調査，日本看護学会21回集録 老人看護；108-111，1990。
- 8) 森本兼曩：ライフスタイルと健康ー健康理論と実証研究。医学書院，東京，1995。
- 9) 厚生大臣官房統計情報部：平成 8 年保健福祉動向調査の概況。厚生の指標，第44巻 7 号，1997。
- 10) 深井稜博：成人のライフスタイルおよび健康とその年齢特性。口腔衛生学会，46，129-136，1996。
- 11) 宗像恒次：行動科学からみた健康と病気。第 1 版，メヂカルフレンド社，東京，1994。

### 参考文献

- 1) 西登志美・田嶋隆俊：県民の健康意識と保健行動に関する研究(第 5 報)。石川衛公研年報，27，86-166，1990。
- 2) 西登志美・田嶋隆俊：県民の健康意識と保健行動に関する研究(第 6 報)。石川衛公研年報，28，67-145，1991。
- 3) 園田恭一：健康の理論と保健社会学。東京大学出版会，東京，1996，15-16。
- 4) 園田恭一：健康観の転換ー新しい健康理論の展開。東京大学出版会，東京，1996，73-83。235-236。

資料 1

A. お答えは、各質問のあてはまるものに 1 つ○をつけてください。

- (1) あなたの性別は  
1 男          2 女
- (2) あなたの年齢は。  
～49歳以下   50～59歳   60～69歳   70～79歳   80歳以上
- (3) あなたの世帯は、次のどれにあたりますか。  
1 1人世帯                                  4 3世代世帯（親と子と孫）以上  
2 1世代世帯（夫婦のみ）                  5 その他  
3 2世代世帯（親と子）
- (4) あなたの職業は、次の中のどれにあたりますか。  
1 仕事をしていない      3 販売・サービス業      5 自営業  
2 農林漁業者                  4 事務・技術職                  6 その他
- (5) 阿多田島に住んで何年になりますか。  
5年未満      5年から10年      10年から20年      20年以上
- (6) あなたは、今の自分の健康についてどう思いますか。  
1 非常に健康                                  3 あまり健康でない  
2 まあまあ健康                                  4 健康でない
- (7) あなたは、今の自分の健康に満足していますか。  
1 非常に満足している                          3 あまり満足していない  
2 まあまあ満足している                          4 まったく満足していない
- (8) あなたは、今の健康に不安を感じていますか。  
1 かなり感じている                                  3 あまり感じていない  
2 いくらかは感じている                                  4 まったく感じていない
- (9) あなたは、日頃から健康に気をつけていますか。  
1 非常に気をつけている                          3 あまり気をつけていない  
2 まあまあ気をつけている                          4 まったく気をつけていない
- (10) あなたは、これから自分の健康をどのようにしたいと思いますか。  
1 今より少しでも良くしたい      3 積極的に考えたことがない  
2 今の状態を保ちたい                  4 健康などはどうでもいい
- (11) 現在の阿多田島の暮らしに  
1 非常に満足している                          3 あまり満足していない  
2 まあまあ満足している                          4 まったく満足していない
- (12) あなたは、いま通院して  
1 いる                  2 いない
- (13) 少しでも具合が悪いと感じたら、病院・診療所に行きますか。  
1 行く          2 時々行く          3 行かない
- (14) あなたはいそがしい方ですか。  
1 いそがしい方          2 ふつう          3 ひまな方

B. お答えは、各質問のあてはまるものに 1 つ○をつけてください。

(15) (16) はいくつでもお選びください。

- (1) 睡眠時間はどのくらいですか。  
9時間以上      8時間      7時間      6時間      5時間以下

- (2) 労働時間(家事・畑仕事も含む)はどのくらいですか。  
6時間以下    7時間    8時間    9時間    10時間    11時間以上
- (3) 毎日の生活は規則正しいですか。  
1 規則正しい    2 規則正しくない
- (4) 朝食はどうですか。  
1 毎日食べる    2 時々食べる    3 食べない
- (5) ふだん、食事の内容に気をつけていますか。  
1 気をつけている    3 気をつけていない  
2 少しは気をつけている
- (6) 間食はしますか。  
1 ほとんどしない    2 時々する    3 ほぼ毎日する
- (7) 塩分の取りすぎに注意していますか。  
1 いつも注意している    2 時々注意している    3 注意しない
- (8) お酒は飲みますか。  
1 飲まない    2 時々飲む    3 ほぼ毎日飲む
- (9) タバコはすいますか。  
1 すわない    2 すう
- (10) 定期的に運動していますか。  
1 する    2 しない
- (11) 昨年、健診を受けましたか。  
1 受けた    2 受けなかった  
受けなかった方にお聞きします。 受けなかった理由を教えてください。  
1 時間的な都合    3 知らなかった・忘れていた  
2 場所が不便    4 健康だから    5 その他
- (12) あなたは、現在、ご自分の食生活に満足していますか。  
1 非常に満足している    3 あまり満足していない  
2 まあまあ満足している    4 まったく満足していない
- (13) 夕食を中心としたあなたの食事のタイプはどれですか。  
1 食事を作ってくれる人がいて、家族と共に食べている  
2 自分で作って、家族と共に食べている  
3 自分で作って、1人で食べている  
4 主に外食に頼っている
- (14) 健康のため、「1日30品目以上の食品をとるように」とよく言われていますが、あなたは  
そのことを知っていますか。  
1 よく知っている  
2 まあまあ知っている  
3 知らない
- (15) ふだん、食生活に関する知識や情報をどこから手に入れますか。  
次の中からいくつでもお選びください。  
1 診療所    5 保健婦や栄養士  
2 病院    6 知人・近所の人  
3 県や市町村の広報紙やパンフレット    7 家族  
4 テレビ・ラジオ・新聞・雑誌・本    8 その他 (                      )

- (16) ふだん、あなたがご自分の食生活の中で実際にしていることはどんなことでしょうか。  
次の中から、いくつでもお選びください。

- 1 おいしく楽しい食事をするように心がけている
- 2 友人・知人を招いて食事をするようにしている
- 3 無農薬食品を利用するようにしている
- 4 温めるだけのレトルト食品・冷凍食品は利用しないようにしている
- 5 朝・昼・晩3回の食事を規則正しくとるようにしている
- 6 腹8分目を心がけている
- 7 動物性脂肪をできるだけとらないようにしている
- 8 海藻類を多く食べるようにしている
- 9 緑黄色野菜を多く食べるようにしている
- 10 魚を多く食べるようにしている

C. あなたの毎日の生活についてお聞きします。

あてはまる番号に○をつけてください。

- (1) 親しい友人（話し相手）が  
1 たくさんいる      2 数人いる      3 いない
- (2) 家の中でいつも決まっている仕事（家事・孫の世話など）はありますか。  
1 ある      2 特にない
- (3) 自分には大切にしたい人が  
1 たくさんいる      2 数人いる      3 いない
- (4) あなたは現在の自分自身に満足していますか。  
1 満足している      3 どちらともいえない  
2 あまり満足していない
- (5) 集まってコーヒーを飲んだり、話をしたりすることが  
1 1日に2回以上ある      3 2～3日に1回  
2 1日に1回      4 ない
- (6) 自分の事は、人の世話にならず、なるべく自分でしたいと  
1 思う      2 思わない      3 どちらともいえない
- (7) 何もすることがないより、忙しくしたいと  
1 思う      2 思わない      3 どちらともいえない
- (8) 何か趣味はありますか。  
1 ある      2 特にない

趣味があると答えた人は、下の中からあてはまるもののいくつでも○をつけてください。

- 1 読書      5 俳句      9 園芸や庭いじり
  - 2 音楽を聴く      6 囲碁や将棋      10 旅行や外出
  - 3 カラオケやうた      7 スポーツ      11 その他
  - 4 手芸      8 おどり
- (9) 日常生活で楽しみにしているのは何ですか。  
いくつでも○をつけてください。
- 1 テレビ      5 酒やタバコ      9 友人とおしゃべり
  - 2 ラジオ      6 昼寝      10 家族や夫婦のだんらん
  - 3 入浴      7 散歩      11 仕事
  - 4 食事      8 お墓まいり      12 その他

ご協力まことに有難うございました。