

## 飯伊地域の女性を対象とした「食と健康に関するアンケート調査」結果

鈴木正春、佐々木隆一郎（長野県飯田保健所）、酒井登実代（長野県立阿南病院）

要旨： 飯田・下伊那地域では急性心筋梗塞による死亡が県内他地域に比べ急速に増えている。そこで住民の生活実態を把握し、一人ひとりが健康的な生活習慣を実践するための基礎資料を得ることを目的に地区組織に所属する女性を対象に「食と健康に関するアンケート調査」を実施した。

その結果、飯伊地域の女性は全国に比べ良い生活習慣や食習慣を送っている人が多く、健康に対する意識が高いことが示唆された。高血圧、糖尿病などの生活習慣病をもつ者が多いということもわかった。

キーワード：女性地区組織、急性心筋梗塞、生活習慣

### A. 目的

飯田管内では急性心筋梗塞による死亡が県内他地域に比べ急速に増えている。そこで住民の生活実態を把握し、一人ひとりが健康的な生活習慣を実践するための基礎資料を得ることを目的に「食と健康に関するアンケート調査」を実施した。

### B. 方法

対象者：飯田・下伊那地域に居住していて、調査に協力の得られた地区組織（食生活改善推進協議会、下伊那連合婦人会、衛生委員、保健補導員、健康推進員、日赤奉仕団）に所属している女性 1,155 人。

調査方法：留め置き方式によるアンケート法。

調査項目：健康状態、身体状況、喫煙状況、飲酒状況、食生活に関する項目、運動に関する状況、休養に関する状況、性格に関する項目である。

比較のため厚生労働省コホート研究班（津金班）が示している全国コホート集団全体（40～59 歳、女性 25,914 名）の項目に準じる内容とした。

調査時期：平成 17 年 9 月中旬～10 月末日

### C. 結果

#### ①調査対象者の背景

対象者 1,155 名のうち平成 17 年 10 月末日までに 965 名から回答があり回答率は 83.5%であった。

全国との比較のため年齢層を 40 歳代、50 歳代に限定すると、飯伊地域では 40 歳代が 33.8%、50 歳代が 66.2%であり、50 歳代が多いという偏りがみられた（表 1）。

表 1. 対象者数（40～50 歳代）

|       | 飯伊地域          | 全国               |
|-------|---------------|------------------|
| 40 歳代 | 127 人 (33.8%) | 12,279 人 (47.4%) |
| 50 歳代 | 249 人 (66.2%) | 13,635 人 (52.6%) |

#### ②疾病や健康状態についての飯伊地域女性の特徴

図 1 に既往歴について示した。高血圧症、糖尿病の既往歴のある人の割合が高く、心筋梗塞の既往歴のある人の割合は低かった。

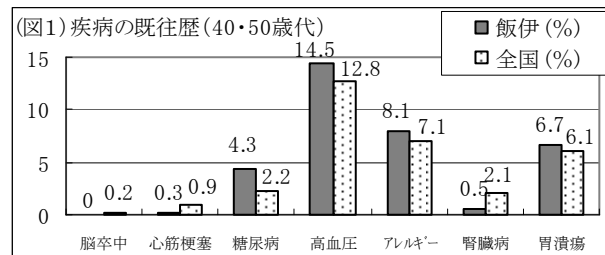


図 2 に体格について示した。全国に比べ肥満型の人々は少なかった。飯伊地域の全年齢では、肥満の人々は 17.4%、標準体重を維持している人は 74.7%であった。

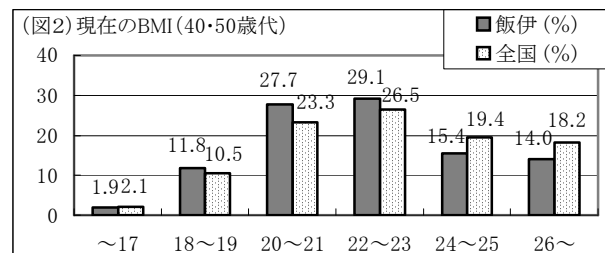
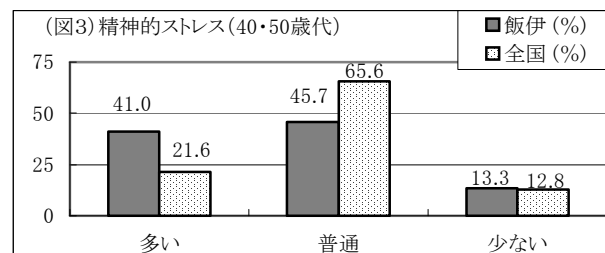


図 3 に日常受けるストレスについて示した。精神的ストレスが多いという人が 41.0%で全国よりも高かった。



③生活習慣についての飯伊地域女性の特徴

図4に喫煙の状況について示した。非喫煙者の割合が高く、現在喫煙している人は少なかった。

飯伊地域の全年齢では現在喫煙している人は2.0%であった。

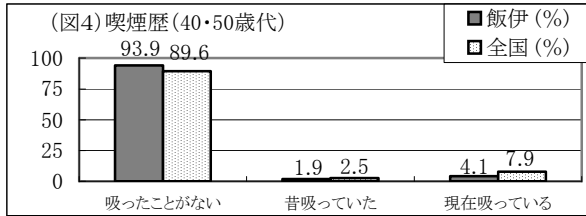


図5に飲酒の状況について示した。習慣的飲酒者の割合は高かった。

週1日以上飲む人の1回の飲酒量は日本酒1合以下の者が75.4%であった。

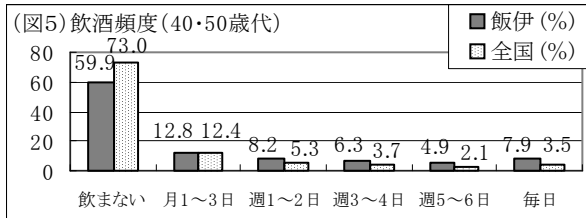


図6に運動の状況を示した。週1回以上体を動かす機会のある人は多かった。

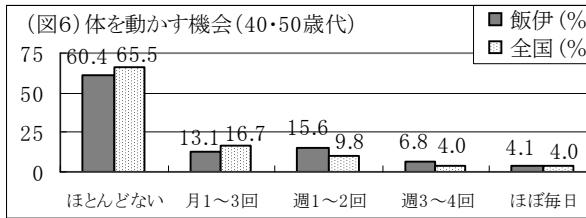
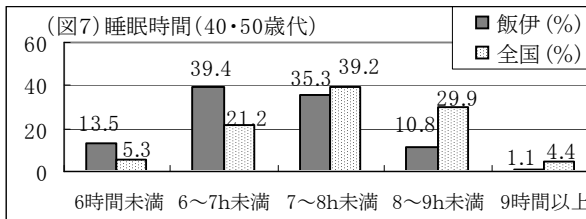


図7に睡眠時間について示した。7時間未満という人は約半数で睡眠時間の短い人が多かった。



④食習慣についての飯伊地域女性の特徴

図8に朝食の状況について示した。朝食を毎日食べるという人は多かった。飯伊地域全年齢の朝食を全く食べない人は1.3%であった。

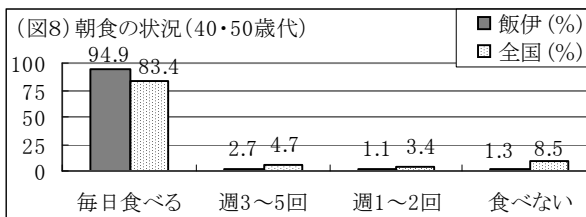


表2に食品群を週に3日以上食べる人の頻度を示した。緑葉野菜の摂取頻度は低かったが、それ以外の食品群では全国を上回っているものが多く、特に豚肉、牛乳・乳製品、きのこ類、いも類、ドレッシング・マヨネーズを週3日以上食べる人の頻度が高かった。

表2. 食品群を週に3日以上食べる人の頻度

| 食品群          | 飯伊地域  | 全国    |
|--------------|-------|-------|
| 緑葉野菜         | 56.2% | 76.6% |
| 黄色野菜         | 71.0% | 64.8% |
| 淡色野菜         | 87.3% | 82.9% |
| 果物           | 75.5% | 75.3% |
| 豚肉           | 56.9% | 34.0% |
| たまご          | 77.2% | 73.0% |
| 大豆・大豆製品      | 89.0% | 80.4% |
| 牛乳・乳製品       | 78.9% | 65.8% |
| バター・マーガリン    | 28.4% | 23.9% |
| きのこ類         | 46.3% | 27.6% |
| いも類          | 67.9% | 49.4% |
| 海藻類          | 69.9% | 70.1% |
| 漬物           | 66.8% | 68.1% |
| ドレッシング・マヨネーズ | 58.6% | 38.4% |

D. 考察

今回の調査は、対象者の割合が市町村の人口構成と異なっているため、山村部に若干偏った結果になったという欠点がみられる。また、先にも述べたように、比較対象とした全国コホート調査の年齢構成よりも50歳代の占める割合が高いため、単純に比較するには注意が必要である。

しかし飯伊地域では、全地域を対象にした調査は初めてであり、今回得られた結果は今後の地域の健康づくりを推進していく上での基礎資料になると考える。

今回の調査結果から、飯伊地域の女性は全国に比べ良い生活習慣や食習慣を送っている人が多く、健康に対する意識が高いことが示唆された。しかし、高血圧、糖尿病などの生活習慣病も多いということもわかった。

E. 謝辞

この調査実施に御協力いただいた食生活改善推進協議会、下伊那連合婦人会等組織の皆様、市町村関係者に御礼申し上げます。