

地域住民の健康・体力・運動に関する調査

平 木 宏 児・溝 畑 寛 治

On the Health, Physical Strength and Exercise of Local Residents in Osaka

Koji HIRAKI, Kanji MIZOHATA

は じ め に

科学技術の進歩、高度経済成長に伴い、私たちの生活環境は著しい変化をみせ、国民の健康や体力、あるいは生活意欲においてもさまざまな問題を引きおこしている。特に身体を動かさない事による運動不足病が、今や人間社会の重大な問題となっている。このように科学、経済の驚異的發展の裏には、とりかえしのつかない自然破壊・環境汚染等が進み、生活の便利さ、豊かさとはうらはらに、成人病、公害病等がふえる結果となっている。働きざかりの中老年層もさることながら、幼児童期の健康問題などかなりの対策も構じられつつあるが、我々の生活の中心である家庭の主婦を中心とした健康調査等は比較的少ないように思われる。我々の生活は、家庭が中心であり、人間がその能力を十分に発揮するためには、家庭が健康と幸福に恵まれていなければならない。また家庭の主婦は、家族全員の豊かな生命の育成をはかる中心であり、自己の健康というまでもなく家庭の主宰者として、健康確保に努めることが大切である。そこで家庭の中心となる主婦の健康意識を把握することにより、地域社会の健康体力の保持・増進に資するため、主として家庭婦人を対象として調査を行なった。

調 査 方 法

(1) 調査対象および方法

大阪府下の箕面地域101名と枚方地域100名、あわせて201名の家庭の主婦を対象とした。両地域に限定した理由はなく、便宜上、研究者の居住する地域で調査を行なったにすぎない。対象者の平均年齢は箕面 38.6 ± 5.5 才、枚方 37.7 ± 6.4 才で、スポーツ歴・嗜好および車・バイクの運転歴は図1のとおりである。

調査方法は1)体育科学センター体力調査専門委員会によるアンケート「体力・運動・健康に関する基礎調査」にもとづいた質問紙法を用いた。

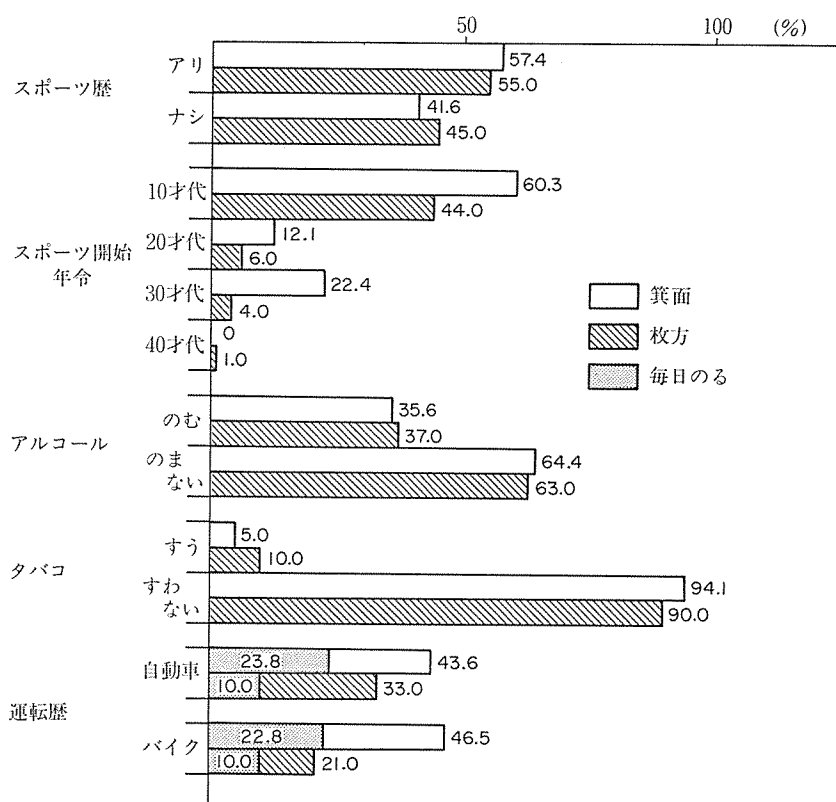


図1 調査対照者の内訳

(2) 調 査 期 間

昭和59年3月～4月

調査結果および考察

1. 健康の現状について

(1) 現在の健康状態の認識

現在の健康状態の認識度については表1-1のとおりである。全体的にみると「非常に丈夫」であると考えている人は、箕面・枚方の両地区とも10%強であり、「普通」と考えている人80%とあわせると、90%以上の人々が健康について「普通」もしくはそれ以上とらえている。また「あまり丈夫でない」と思っている人が7%で、これは体力調査専門委員会の全国調査では13.5%と比較すると下廻っている。

(2) 健康状態の評価基準

前問の健康状態を評価する場合の基準をどのようなものを基準にしているかという問につい

地域住民の健康・体力・運動に関する調査

表 1-1 現在の健康状態の認識 (%)

		非 常 に 普 通	あ ま り 丈 夫 で な い	無 回 答
箕 面		14.0	81.0	5.0
枚 方		12.0	79.0	9.0
全 体		13.0	80.0	7.0
勤 労 婦 人		(5.1)	(86.1)	(7.3)

表 1-2 健康状態の評価基準 (%)

	箕 面	枚 方	全 体	勤労婦人
(1) 元気に活動できるかできないか	27.0	25.0	26.0	(11.7)
(2) 仕事に疲れても休息や睡眠で回復するかしないか	14.0	18.0	16.0	(23.9)
(3) 運動神経が発達しているかいないか	0.5	0.5	0.5	(1.3)
(4) 食欲が旺盛であるかないか	15.5	14.5	15.0	(9.9)
(5) よく眠れるか眠れないか	6.5	9.5	8.0	(12.4)
(6) 病気にかかることが多いか少ないか	21.5	23.0	22.3	(15.1)
(7) 多少の無理がきくかきかないか	11.0	9.5	10.3	(9.5)
(8) そ の 他	0	0	0	(0.2)
(9) 無 回 答	4.0	0	2.0	(16.1)

ては、表 1-2 のごとくである。まず「元気に活動できるかできないか」「病気にかかることが多いか少ないか」が 1 位、2 位となり、どちらかという健康に対して積極性のみられる「食欲が旺盛であるかないか」、「仕事に疲れても休息や睡眠で回復するかしないか」という項目が 3 位、4 位となっている。地区別にみると、箕面では「食欲」が 3 位、「睡眠」が 4 位で、枚方は反対に「睡眠」3 位「食欲」4 位となっている。このことは睡眠と関連する「よく眠れるか眠れないか」という項目で若干枚方の方が多いということからも、枚方の方が「睡眠」を比較的高い評価基準としてとらえていることがうかがえる。

2. 体力の現状について

(1) 現在の体力の状態

健康状態の認識と共に日常生活を過す上で現在の自分の体力を把握しておくことは大切なことである。そこで現在の自分の体力をどうとらえているかについて、その結果は表 2-1 のごとくである。全体的にみても、両地区ともほぼ同じ値を示している。体力が「ある」と答

表 2-1 現在の体力状態の認識 (%)

		あ る 方 普 通	な い 方	無 回 答
箕 面		9.0	72.0	19.0
枚 方		11.0	70.0	19.0
全 体		10.0	71.0	19.0
勤 労 婦 人		(6.6)	(84.7)	(6.6)

えた人が10%前後で「普通」と答えた人が70%前後となり、体力が普通以上と思っている人が80%前後である。反対に約20%の人が体力が「ない」と思っているようである。これは勤労婦人（「ない」と答えた人6.6%）と比較してみると、本調査対象者の方が体力は「ない」と思っている人が若干多いようである。

(2) 仕事は今の体力でもつとまるか

主婦の家事労働は日常生活を充実させるために重要な仕事であるが、その家事が今の体力でつとまるかどうかということは大きな問題である。その問に対する結果は表2-2のとおりである。全体的にみても両地区ともあまり差はなく、86.5%の人が「十分つとまる」、「どうにかつとまる」と答え、残り無回答も含め14.5%の人が不安を持っているものと思われる。これは勤労婦人の場合も同様の値を示している。先の体力の状態で「ある方」もしくは「普通」と答えた人と同じ比率を示していることから「体力」と「仕事」には深い関係があるものと思われる。

(3) 体力の評価基準

体力とは「人間の活動に必要な身体的能力」を意味しているが、前問の体力が「ある」「ない」を、なにをもって評価の基準としたかということについては表2-3をみると、両地区とも

表2-2 現在の体力と就労について (%)

	十分つとまる	どうにかつとまる	不安である	わからない	無回答
箕面	39.0	49.0	3.0	6.0	3.0
枚方	40.0	45.0	7.0	8.0	0
全体	39.5	47.0	5.0	7.0	1.5
勤労婦人	(36.5)	(49.6)	(4.4)	(5.8)	(3.6)

表2-3 体力の評価基準 (%)

	箕面	枚方	全体	勤労婦人
(1) 日頃の疲労感	35.5	33.5	34.5	(22.1)
(2) 仕事、スポーツ後の疲労回復度	19.0	18.5	18.8	(10.6)
(3) 長時間の精神労働にたえられるかたえられないか	4.0	7.0	5.5	(7.9)
(4) 友達と試合(スポーツ)をしたときの勝負	1.0	0	0.5	(0.2)
(5) 体力測定の結果	2.0	2.5	2.3	(1.7)
(6) 運動しても長く続けられるか続けられないか	12.5	11.0	11.8	(6.9)
(7) 走るのが速く、ジャンプ力があるかないか	0.5	1.0	0.8	(0.3)
(8) からだがやわらかで、柔軟性があるかないか	4.5	5.0	4.8	(2.3)
(9) 運動神経が発達し、敏しょう性があるかないか	2.5	7.5	5.0	(2.5)
(10) 重い物が持てるか持てないか	2.0	1.5	1.8	(8.0)
(11) 長時間の肉体労働にたえられるかたえられないか	11.0	12.5	11.8	(10.1)
(12) その他	6.5	0	3.3	(27.4)

表2-4 現在の体力に対しての満足度 (％)

	大いに満足	満足	まあまあだと思ふ	不満	大いに不満	無回答
箕面	2.0	17.0	56.0	23.0	2.0	0
枚方	2.0	16.0	46.0	34.0	2.0	0
全体	2.0	16.5	51.0	28.5	2.0	0
勤労婦人	(2.6)	(18.2)	(61.3)	(9.5)	(0.7)	(7.7)

あまり差はみられず、まず「日頃の疲労感」(34.5%)、次いで「仕事、スポーツ後の疲労回復度」(18.8%)となり、疲労感と疲労回復をあわせると約1/2になる。3位、4位は「運動しても長く続けられるか続けられないか」(11.8%)、「長時間の肉体労働にたえられるかたえられないか」(11.8%)となり、どちらかと云えば身体活動面となっている。ここで注視したのは、「体力測定の結果」(2.3%)で判断する事が非常に少数であることである。これは他の報告書も同様の傾向がみられ、体力測定をする機会が少ないことが基因しているものと思われる。

(4) 現在の体力に満足しているかどうか

全体的にみると、「まあまあだと思ふ」(51.0%)、「満足」(16.5%)、「大いに満足」(2.0%)と70%の人が現在の体力に満足している。反対に「不満」(28.5%)、「大いに不満」(2.0%)と30.5%の人が現在の体力に「不満」と思っている。これは勤労婦人と比べてもはるかに多い数値を示し、本調査対象者の特色でもある。また地区別においても箕面より枚方の方が9%程度多く、枚方の方が体力に対する要求水準が若干高いものと思われる。

3. いままでとこれから

(1) 現在実行しているもの・新らしく実行したいもの

健康・体力の保持増進のため現在実行しているものと今後実行したいものについては、図2

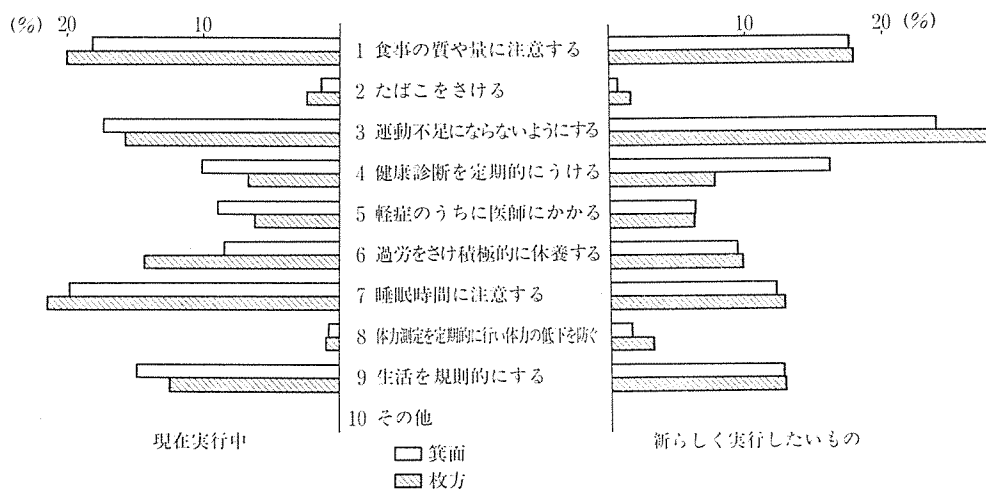


図2 健康・保力の保持・増進のため現在実行中と今後実行したいもの

のとおりである。まず現在実行中のものとして「睡眠時間に注意する」(20.6%),「食事の質や量に注意する」(19.0%),「運動不足にならないようにする」(16.6%)という順になり, 4位は箕面は「生活を規則的にする」(14.8%), 枚方では「過労をさけ積極的に休養する」(14.3%)となっている。

これから実行したいものについては, 1位「運動不足にならないようにする」(26.0%), 2位「食事の質や量に注意する」(17.8%), となり3位, 4位は両地区で若干の異なりをみせ箕面では「健康診断を定期的にうける」(16.1%),「生活を規則的にする」(12.7%)となり, 枚方は「睡眠に注意する」(12.5%),「生活を規則的にする」(12.8%)となっている。また「運動不足」は現在実行中より今後したい項目として増大している。「体力測定……」の項目が少ないことは体力の評価基準と同じく体力測定に対する認識が充分でないからと思われる。

4. 運動について

(1) 運動の必要性

運動の必要性をどのように考えているかということは表3-1のとおりである。全体的にみると「大いに必要」(56.7%),「少しは必要」(42.3%)と両者あわせると99%の人が, 運動の「必要性」を認識している。健康・体力の保持増進のため実行していきたいものに対する質問項目で「運動不足にならないようにする」が1位にあげられていることから, 日常生活のうえで運動が大いに必要であると認識しているようである。「不必要」だと答えた人2名からは「体力

表3-1 運動の必要性について

		大いに必要	少しは必要	不必要	無回答
箕面		58.4	39.6	2.0	0
枚方		55.0	45.0	0	0
全体		56.7	42.3	1.0	0
勤労婦人		(29.9)	(60.9)	(3.3)	(5.8)

表3-2 運動・スポーツに期待するもの

(%)

	箕面	枚方	全体	勤労婦人
(1) 高血圧症, 心臓病, 糖尿病などを予防する	6.5	5.0	5.7	(4.7)
(2) 運動は気持ちよくさわやかで精神的, 肉体的ストレスの解消になる	39.8	43.5	41.6	(40.1)
(3) スタイルのよい均整のとれた身体になる	8.0	10.5	9.2	(4.0)
(4) 筋力や持久力をつけ敏しょう性, 柔軟性, バランス性をよくし, 日常生活をより活動的にする	25.4	27.5	26.4	(13.1)
(5) 精神を鍛練し根性をつける	4.0	2.0	3.0	(2.2)
(6) 社交性をつけ, ひっこみ思案を解消し, 協調性をみにつける	10.4	8.5	9.5	(0.4)
(7) その他	0	3.0	1.5	(0)
(8)	6.4	0	3.2	(37.2)

に自信がなく疲れるから」「病弱だから」という理由があげられた。

(2) 運動・スポーツに期待するもの

運動不足にならないようにしたいという努力目標をあげている、運動・スポーツに期待することは表3-2のとおりである。全体的にみると「運動は気持ちよくさわやかで精神的、肉体的ストレスの解消になる」(41.6%)が1位で、「筋肉や持久力をつけ敏捷性、柔軟性、バランス性をよくし、日常生活をより活動的にする」(26.4%)となり、日常生活における、対人関係、育児等の精神的肉体的ストレスの解消及び活動力を生むためのものとして、運動・スポーツに期待するところが大きいことがうかがえる。

(3) 運動をしているか、今後運動をしたいか

運動の実施状況及び今後の希望は表3-3をみると、全体的には「定期的に行っている」(31.8%)、「不定期だが行っている」(7.5%)で、あわせて39.3%となり、反対に「全くしていない」人が40.3%とほぼ同数で、運動を実施している人と行っていない人とに分かれている。また運動を全くしていない人についても、「したいと思っている」(92.6%)人が今後運動をしたい

表3-3 運動をしているか、今後運動をしたいか (%)

	定期的に行っている	不定期だが行っている	機会があればする程度	全くしていない	無回答	全くしていないと答えた人のうち したいと思っている	全くしたくない	無回答
箕面枚方全体	36.6	3.0	15.8	41.6	3.0	88.0	0	11.9
労働婦人	27.0	12.0	22.0	39.0	0	97.4	2.6	0
	31.8	7.5	18.9	40.3	1.5	92.6	1.2	6.2
	(17.5)	(11.7)	(21.2)	(31.3)				

表3-4 運動している種目 (%)

	箕面	枚方	主 体	労働婦人
バレーボール	0	4.0	2.0	(12.8)
テニス	9.9	18.0	13.9	(5.5)
卓球	3.0	2.0	2.5	
バドミントン	2.0	4.0	3.0	(4.7)
ランニング(ジョギング)	5.0	4.0	4.5	
散歩	1.0	8.0	4.5	(9.9)
ハイキング	2.0	6.0	4.0	(6.9)
水泳	0	3.0	1.5	(0.7)
舞踊	0	0	0	
ラジオ体操など徒手体操	2.0	3.0	2.5	(22.3)
ボーリング	0	2.0	1.0	(1.1)
ゴルフ	2.0	6.0	4.0	
弓	0	0	0	(0.7)
ダンス(ジャズダンスを含む)	9.9	3.0	6.5	(0.7)
その他	12.9	7.0	10.0	(2.2)

と思っていることをあわせると、大多数の人達が運動を実施しているかこれから運動をしたいと考えている。

(4) 運動をしている種目

表3-4をみると、1番多く実施している種目としてはテニス(13.9%)で、体力づくりを主としたもの(ランニング・散歩・ハイキング・ラジオ体操・ダンス等)と、競技を主としたものが同等の値を示している。競技スポーツの中では団体スポーツ(バレーボール、ソフトボール)より、個人スポーツの方が実施者は多いようである。特にテニス、ダンス(ジャズ・エアロビクス)などの種目には、変身の願望やファッショナブルなものへの要求のあらわれが、その理由の一端にあげられよう。また「ラジオ体操、徒手体操」の実施者が勤労婦人と比べ少ないのは、勤労婦人は各企業で行う機会があるためのものと思われる。

(5) 満 足 度

運動実施者の満足度は、表3-5をみると、「まあまあだと思う」(30.3%)と「不満」(31.3%)が同数の値を示している。また満足と不満足に区分しても、「満足」は38.5%で「不満足」は39.3%とほぼ同率である。地区別にみると「大いに不満」で箕面より枚方の方が若干多いようである。

「不満」「大いに不満」の理由は表3-6のごとくで、全体的にみると「時間の余裕がない」(34.8%)が最っとも多い理由としてあげられている。また箕面に比べ枚方が「大いに不満」と答えた理由の1つとして、「適当な体育施設がない」ということがあげられている。

表3-5 運動の満足度 (％)

	大いに満足	満 足	まあまあ だと思う	不 満	大いに不満	無 回 答
箕 面	2.0	7.0	31.7	34.7	4.0	20.8
枚 方	4.0	4.0	29.0	28.0	12.0	23.0
全 体	3.0	5.5	30.3	31.3	8.0	21.9
勤 労 婦 人	(0.7)	(6.2)	(40.9)	(17.9)	(2.2)	(32.1)

表3-6 運動不満の理由 (％)

	箕 面	枚 方	全 体	勤労婦人
(1) 時間に余裕がない	34.6	35.0	34.8	(63.6)
(2) 適当な体育施設がない	3.8	18.8	11.4	(25.5)
(3) 体育施設不足で満員で十分できない	0	2.5	1.3	(7.3)
(4) 良い指導者がいない、または不足	6.4	5.0	5.7	(12.7)
(5) なかまが集まらずつまらない	3.8	1.3	2.5	(7.3)
(6) 仕事につかれてできない	9.0	8.8	8.9	(30.9)
(7) 経済的に余裕がない	5.1	8.8	7.0	
(8) 家庭の理解と協力がいない	6.4	2.5	4.4	(5.5)
(9) そ の 他	10.3	5.0	7.6	(3.6)

ま と め

大阪府下の箕面と枚方の二地域で各々約100名づつの主婦を対象に、健康・体力・運動に関する調査を行った結果、両地域の家庭の主婦と勤労婦人との比較では、ほぼ同じ傾向が見られたが、次の点において若干の対象郡の特色がみられた。

1. 対象郡全体で93.0%の人が今の健康状態は普通もしくはそれ以上と認識している。
2. 健康状態の指標は（「元氣よく活動できるかできないか」と（「病気にかかることが多いか」）が上位をしめ、「よく眠れるか眠れないか」は比較的低い傾向を示した。
3. 体力についての認識度は家庭の主婦の方が勤労婦人より、体力が「ない方」と思っている人が多く、体力の指標については「疲労感」にしている傾向がみられた。
4. 現在の体力に「不満」と考えている人が多く、体力の保持・増進のため実行している事は、睡眠・食事・運動の順となっている。実行したいものとして運動が1位になっており、運動に対する願望は強い傾向が認められた。
5. 運動・スポーツに求めるものとして、鍛練より肉体的・精神的ストレスの解消に役立たせたいと考えている傾向がみられた。
6. 運動種目は個人スポーツへの傾向が強く、運動の満足度は勤労婦人より「不満足」が多く、その理由は「時間に余裕がない」となっている。

付記 今回の調査における調査用紙配布ならびに回収は箕面については平木が、枚方については溝畑が担当しました。

この調査にあたり、協力していただいた方々およびデータ処理にあたっては追手門学院大学計算センター室の石田幸正氏に、一方ならぬ御骨折りと御鞭撻をたまわったことをあわせてここに謝意を表する次第です。

参 考 文 献

- 1) 南谷和利：体力調査に関する研究，体育科学 5：253-260.
- 2) 松井秀治・池上康男：大学教官を対象とした健康・体力・運動に関する基礎調査，体育科学 5：267-276.
- 3) 山本隆久：婦人勤労者の健康・体力・運動に関する調査，体育科学 6：185-196.
- 4) 沼尻幸吉：体力・運動・健康に関する某デパート店員および某自動車タイヤ製造工の基礎調査と持久力，さらに後者の車利用による持久力の調査報告，体育科学 7：236-242.
- 5) 山本隆久：男子勤労者の健康・体力・運動に関する調査，体育科学 8：202-214.
- 6) 山岡誠一・木村みさか・永田久紀：成人男子の健康・体力に対する意識と体力・血液性状，体育科学 8：215-229.
- 7) 山岡誠一・木村みさか・永田久紀：健康・体力に対する自己評価と体格，血圧，血液性状ならびに体力テストの成績，体育科学 8：191-201.