ライフスタイル問診項目の検討経過報告

石井佐登美、高橋正宏、宗像ゆかり（財団法人郡山市健康振興財団）
大櫛陽一、木村友昭（東海大学医学部・医用工学情報学）

はじめに

郡山市健康振興財団健康センターは、労働安全衛生法に基づく労働者の定期健康診断を、年間約８，０００人を対象に実施している。健康診断の効率化と充実した保健サービスを提供するために、当財団は、東海大学医学部医学情報学教室の大櫛陽一教授の指導のもと『事業所健診情報システム』を開発し、健診結果をデータベース化し、蓄積して、さまざまに活用している。（表１）

表１

郡山市健康情報システム　グランドメニュー

```
 1  個人基本情報－－－－－－－－（登録・照会・修正・削除）
 2  個人コード－－－－－－－－－（照会、マスター状況、日付ごと）
 3  健診録－－－－－－－－－－－（登録・照会・修正）
 4  検査結果取込－－－－－－－－（プロッピーから）
 5  がん検診－－－－－－－－－－（登録・照会・修正・精検結果）
 6  各種事業実施－－－－－－－－（登録・照会）
 7  各種事業実施状況－－－－－－（照会・削除）
 8  データ転送－－－－－－－－－（ホスト・ノート間）
 9  保健指導画面－－－－－－－－（ﾃﾞｰﾀ、時系列ｸﾞﾗﾌ、ﾚｰﾀﾞｰﾁｬｰﾄ）
10  テーブル－－－－－－－－－－（登録・修正）
11  帳票－－－－－－－－－－－－（印字）
12  個人コード変更－－－－－－－（関連データ一括移動）
13  統計処理－－－－－－－－－－（クロス集計、基本統計量、条件検索）
```

目　的

当健康センターでは、健診情報システム構築により健診結果の経年的な時系列グラフ表示や２年分の結果を比較したレーダーチャート表示が可能であった。

この度、生活習慣が健診の結果にどのように影響しているのかを知るためＢｒｅｓｌｏｗの７つの項目の中で何が問診項目として必要なのかの検討を行い、ライフスタイルのシステム化を行った（表２）。１画面で健診データとライフスタイルを比較検討することが出来ることによって（表３）健診受診者とともに生活習慣を見直し、生活習慣病を予防し健康的な生活を送ることができるように、より効果的な保健指導を行うことを目的として、ライフスタイル問診項目の検討及び入力画面の作成を行った。

表２

ライフスタイル入力画面

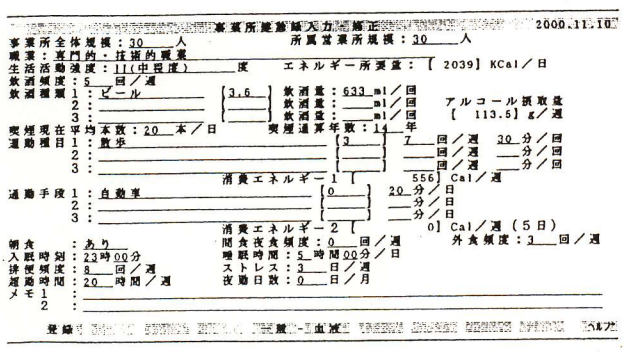
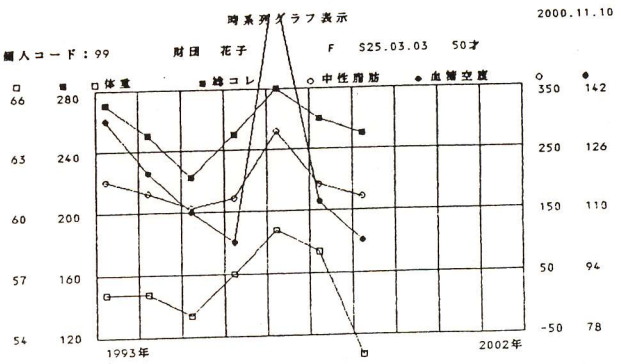


表３

時系列グラフ



方　法

生活習慣病の発症の要因として「遺伝・外部環境・生活習慣」の三大要因があげられる。Ｂｒｅｓｌｏｗは健康の維持・増進に好ましい７つの健康習慣として、「１.喫煙をしない」「２.飲酒を適度にするかまったくしない」「３.定期的に運動をする」「４.適正体重を保つ」「５.７～８時間の睡眠をとる」「６.毎日朝食を摂る」「７.不必要な間食をしない」ことを報告している。これらを基本にし、ライフスタイルを、数量化して、客観的に評価するため、数量化するための方式などについての検討、文献検索により項目の選定を行った。

調　査　項　目

問診項目	内容
１．職種	国民衛生の動向　国勢調査用分類引用
２．日常生活活動強度	日本人の栄養所要量第５次改定版より 生活活動強度の区分
３．飲酒頻度とアルコール摂取量	日本人の栄養所要量第５次改定版より アルコールｇ換算（週当たり）
４．喫煙本数と喫煙年数	１日当たりの喫煙本数と喫煙年数 （過去においての喫煙も含む）
５．朝食の有無	とる・とらない
６．間食の頻度	週当たり何回　・月当たり何回
７．外食の頻度	週当たり何回　・月当たり何回
８．入眠時刻	時　分
９．睡眠時間	時間　分
10．スポーツによる消費エネルギー	ＭＥＴｓ値換算（週当たり）
11．通勤による消費エネルギー	ＭＥＴｓ値換算（週当たり）
12．ストレスの有無	週当たり何日
13．超過勤務時間	週当たり何時間
14．夜勤日数	月当たり何日
15．排便頻度	週当たり何回

考　察

１５項目の選定を行い1999年4月から問診票を作成し使用を開始した。カルテの記入方法は自記式調査法でカルテを事前に配布し、受診者が読み自分で回答を記入する。健診当日問診による対面式で記入もれが無いか確認を行った。

今まで業種による分類はしていたが個人の職種を分類していなかった。個人を把握するため、職種によるライフスタイルの傾向をつかむために職種が必要と考えた。職種から生活活動強度を選定し生活活動強度・年齢・性別・身長の情報から１日の必要カロリーがエネルギー所要量簡易算出式にて自動計算される。アル

コール・間食・外食等で、どの程度過剰なカロリー摂取があるのか推察される。また食習慣の乱れは、朝食の有無に反映するのではと考え、併せてアルコール・間食・外食を加えた。アルコールは、種類と量によりアルコール濃度から純アルコールｇ数を自動計算できることにより、適正飲酒の指導と摂取エネルギーに加算し考えることが出来る。運動や通勤の手段により消費エネルギーも自動計算できる。計算の方式はＭＥＴｓにより運動強度を設定し算出する。ＭＥＴｓの導入は、カロリー換算の計算式が簡便でありこれからの運動指導に活かせると考えられる。睡眠については、時間（睡眠量）ばかりでなく入眠時刻の記入により睡眠の質も併せて把握できる。

結　　論

年間約8,000人の受診者のライフスタイルを調査する事で傾向がつかめ、ライフスタイルと健診データを関連比較し、個別的な現状に着目し個々のライフスタイルに合った見直しと保健指導ができるものと考える。将来的には、現在厚生省が推進している「健康日本２１」の項目に比較して不足している栄養面の充実とストレスに関する表現などを改善する必要があると思われる。