

P16-021

健診結果とライフスタイルの分析

○遠藤 光恵¹、石井佐登美¹、宗像ゆかり¹、
大櫛 陽一²

¹⁾ (財)郡山市健康振興財団、²⁾ 東海大学 医学部
医用情報学

目的 当施設では、問診票にライフスタイル項目を加え受診者の生活指導の充実を目的に生活状況の把握に努めてきた。今回、ライフスタイル項目がどのように健診結果と関わりがあるのか検討を行った。対象・方法 H14.4.1～H15.3.31までの健診受診者8,924人(男性5,292人、女性3,632人)の20～60代を対象として、男女別・年代別に分類し総合判定とライフスタイル13項目とBMIの相関をみて有意差のある項目を抽出した。結果 1) 飲酒量：男性30代40代に有意であり量が増えると判定が悪くなる。 2) 喫煙年数：男性20代30代に有意であり年数が多くなると判定が悪くなる。 3) 運動kcal：男性20代40代に有意であり運動量が少ないと判定が悪くなる。 4) 通勤kcal：女性50代のみ有意であり少ないと判定が悪くなる。 5) 朝食回数：男性20代40代に有意であり朝食を摂らないと判定が悪くなる。 6) 間食夜食：男性30～60代と女性20代30代に有意であり男性は少ないと判定が悪くなる、女性は多いと判定が悪くなる。 7) 外食：男性30代のみ有意であり多くなると判定が悪くなる。 8) 入眠時刻：男性20代40代と女性50代に有意であり男性は時間が遅いと判定が悪くなる、女性は時間が早いと判定が悪くなる。 9) 睡眠時間：女性20代のみ有意であり時間が少ないと判定が悪くなる。 10) 排便頻度：男性30～50代に有意であり多いと判定が悪くなる。 11) ストレス：女性50代のみ有意であり多いと判定が悪くなる。 12) 時間外勤務：女性20代50代に有意であり20代は少ないと判定が悪くなる、50代は多いと判定が悪くなる。 13) 夜勤日数：男性30～50代と女性50代に有意であり男性は少ないと判定が悪くなる、女性は多いと判定が悪くなる。 14) BMI：男性20～60代と女性20～50代に有意であり男性は多いと判定が悪くなる、女性の20代は少ないと判定が悪くなる、30～50代は多いと判定が悪くなる。 考察 健診結果に影響を及ぼすと思われるライフスタイル項目が男女別では多くみられ、年代別では20代30代に飲酒や喫煙の影響がみられた。若年層に対しては飲酒・たばこに重点を置き、生活の見直しを支援したいと考える。60代はライフスタイル項目の影響があまり見られず、他に要因が絡んでいるのではないかと推測される。総合判定とライフスタイルとの関係はあると判ったが、項目によっては自覚症状の有無や病気になると自粛するなど他の要因を考慮して今後検討を行う必要があると考える。

ライフスタイルと健診結果の関わり

皆さんの生活習慣(ライフスタイル)と健診結果(がん検診を除く)の関係を男女別と年代別(20~50代)で分析した結果、このようになりましたのでご覧下さい。

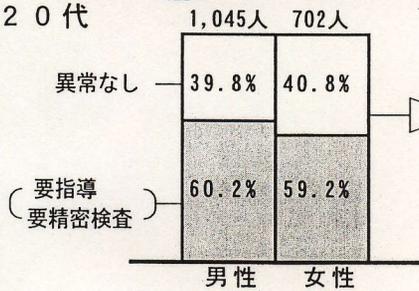
※平成14年度 当健康センター受診者
 総数8,924人(男性5,292人、女性3,632人)中
 20~50代7,747人のデータより

~平成15年日本公衆衛生学会内容から~

男女別の異常なしと
要指導・要精密検査の人数と割合

健診結果判定が異常なしから
悪くなる要因ランキング!!
~健診録の項目の中から~

◇ 20代

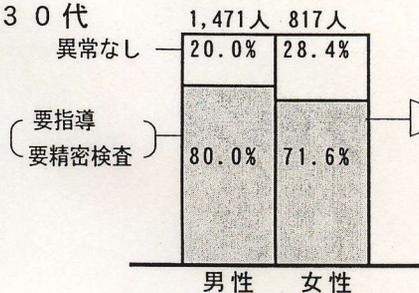


男性 ワースト1. 体重が増える
 2. 運動量が少ないか、しない
 3. 朝食を摂らない
女性 特徴的な要因はなし



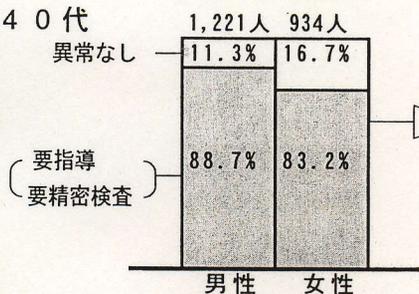
1日の運動量目標は
 男性300kcal
 女性200kcalで、
 100kcalの目安は
 ウォーキングなら30分

◇ 30代



男性 ワースト1. 体重が増える
 2. アルコールの量が多い
 3. 外食(既製の弁当含む)の回数が多い
女性 ワースト1. 体重が増える

◇ 40代

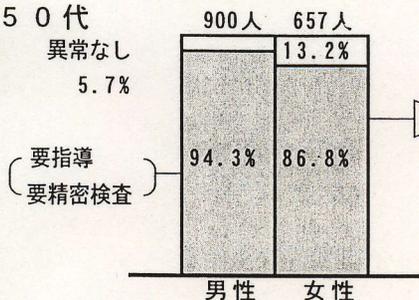


男性 ワースト1. 体重が増える
 2. アルコールの量が多い
 3. 寝る時間が遅い
女性 ワースト1. 体重が増える



1日の目安量は
 日本酒なら1合か
 ビールなら中瓶
 (500ml)1本

◇ 50代



男性 ワースト1. 自動車通勤
 2. 間食夜食を摂る回数が多い
女性 ワースト1. 体重が増える
 2. ストレスを多く感じる
 3. 残業する時間が多い



生活習慣病は発症要因として、ライフスタイルが大きな影響を及ぼしていることが明らかになっています。ライフスタイルは、社会環境によってつくられた健康意識や人生観を反映していることが多くなかなか変えられませんが、今回の結果を参考に自分のライフスタイルを振り返ってはいかがですか？