

通勤時間の延長に伴う生活習慣の変化および肥満との関連

P-0402-1

三浦 利恵子¹⁾、各務竹康²⁾、日高友郎²⁾、増石有佑²⁾、春日秀朗²⁾、遠藤翔太²⁾、多治見公高¹⁾、福島哲仁²⁾

1) 公益財団法人 郡山市健康振興財団

2) 公立大学法人 福島県立医科大学 医学部 衛生学・予防医学講座

目的

公共交通機関が十分に整備されていない地方においては、通勤手段として最も車が多く、長時間通勤による身体活動の低下に伴う肥満の増加が懸念される。

本研究では、通勤時間の延長に伴う生活習慣の変化や肥満との関連を性、年代別に分析することを目的とした。

方法

【対象】

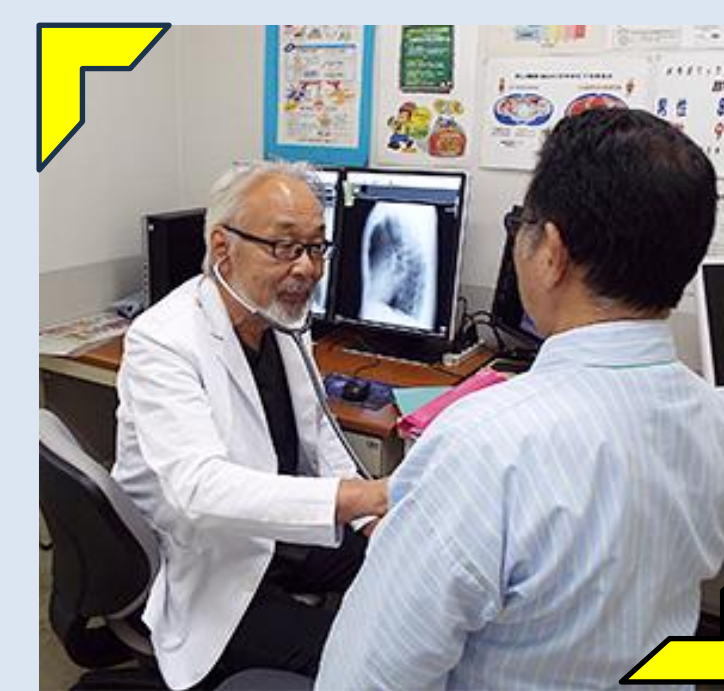
- ▶ 郡山市健康振興財団において、2020年度および2021年度に一度でも定期健康診査を受診した者。
- ▶ 20歳以上の労働者のうち、通勤時間、夕食時刻、睡眠時間、就寝時刻の質問に回答した者。
13,375名（男性6,814名、女性6,561名）

【分類】

- ▶ BMI 25以上 を肥満と定義した。
- ▶ 1日あたりの通勤時間については、1時間以上、1時間未満に分類した。
- ▶ 他、週あたりの運動実施日数が0日と回答した者を運動習慣なし、1日以上と回答した者を運動習慣ありと分類した。

【分析】

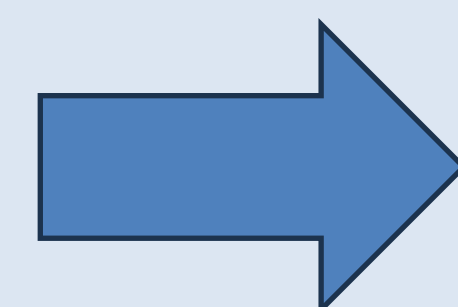
- ▶ 通勤時間と生活習慣、肥満の関連について、男女それぞれ年代区分別にカイ2乗検定を行った。



結果

■通勤時間が長い（1時間以上の群）者の肥満と生活習慣の関連

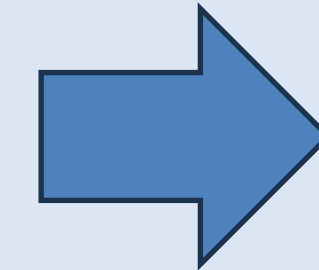
- ▶ **20代男性**
・就寝時刻が有意に遅かった。
- ▶ **30代女性**
・肥満者が有意に多かった。
(1時間未満：18.6%、1時間以上：26.7%、P=0.013)。
・夕食時刻が遅く、睡眠時間が短い結果となった。
- ▶ **60代女性**
・睡眠時間が有意に短い結果であった。
- ▶ **全区分**
・通勤時間と運動習慣の有無については、有意な関連は認められなかった。



	通勤1時間以上	肥満	遅い夕食時刻	少ない睡眠時間	就寝時刻遅い
20代 男性					○
30代 女性		○	○	○	
60代 女性				○	

考察

長い通勤時間は、身体活動の低下に影響はあるのか？



30代女性には、肥満と2つの生活習慣に関連あり。

【まとめ】

- 30代女性は、肥満と2つの生活習慣に有意差があった。
- ▶ 30代は子育て世代であること。
- ▶ 核家族が多いことが影響し、周囲の協力が不足すること。
- ▶ 子どもの年齢により時間管理が多様化することで、家事を始める時間が遅くなり、夕食時刻が遅くなっている。
- ▶ 短い睡眠時間となっている要因は、子どもが寝ている早朝に起きて家事をこなしている。
- ▶ 今後の健康診査後の保健指導において、通勤時間と生活習慣の関連について更なる背景の把握に務めることで、適切な支援をしていきたい。

▼問診表▼ 生活習慣15項目、他

COI:該当なし