

健康戦略としてウォーキングを選択する人々の意識

中 村 好 男* 中 島 葉 子*
萩 原 あいか** 村 岡 功*

Motivation for "Walking" as health promotion strategy

Yoshio Nakamura *, Yoko Nakajima *, Aika Hagiwara **, and Isao Muraoka *

1 緒 言

適度な身体運動が健康の維持増進に貢献することはいままでもない。しかし、必ずしも全ての人々が適切な身体運動を行っているわけではない。総理府の調査¹⁾によると、週に一回以上の運動・スポーツを行っている人の割合は3割強であり、年に1回以上という人々を含めても7割程度であった。つまり、国民の約3割は一年に一回の運動さえしていないということになる。

ところで、健康になりたいと思うのが多くの人々の願望であるとはいえ、その手段は一律ではない。例えば、「健康のために運動をしよう」と考えるのは一つの健康戦略であるが、「健康のためには休養がいちばん」と考える人もいる。同じ総理府の調査¹⁾によると、「健康・体力の維持増進のために心掛けていること」という設問に対する回答の筆頭は「食生活に気をつける(66.5%)」、「睡眠や休養をよくとる(59.6%)」であり、以下、「規則正しい生活をする(42.0%)」、「体操や散歩などの運動やスポーツをする(35.4%)」となっている。すなわち、「健康のために皆さん運動をしましょう!」と全国民に対して働きかけたとしても、そのような運動奨励ムーブメントに興味を示すのは

3割程度でしかないということである。したがって、具体的な運動プログラムに対する参加を呼びかけたとしても、それに参加しようとする人の割合はさらに少なくなる。

近年、健康のための運動として「ウォーキング」に対する注目が高まっている。我々は、平成10年度文部省科学研究費補助金を受け、その研究の一環として所沢キャンパス周辺住民に対してウォーキングプログラムへの参加者を募集した。すると、即座に200名弱の応募があった。予定していた定員を大幅に上回ったため全員を受け入れることができなかったが、同プログラムの事前測定の結果、参加者の意識について興味深い資料が得られたのでここに報告する。

2 方 法

2.1 対 象

早稲田大学所沢キャンパス周辺地区(三ヶ島, 林, 和ヶ原, 狭山ヶ丘, 西狭山ヶ丘, 若狭, 小手指, 北野の全丁目ならびに椿峰ニュータウン)の全戸に「健康モニター募集」と題するチラシを98年8月21~23日の3日間で配布し、参加者を募集した。プログラムの内容は、(A群)毎週土曜日のウォーキングを含めて週3回以上のウォーキン

*スポーツ科学科

**人間科学研究科

*Department of Sports Sciences

***Graduate School of Human Sciences

グを行う、(B群)ウォーキング教室には参加せずに自分の都合にあわせてウォーキングを行う、(C群)毎日血圧をモニターしながら歩数チェックを行う、であり、募集定員は各群20名(計60名)であった。8月24日には応募者が定員を上回ったため、受け入れ員数を各群30名(計90名)と拡大するとともに、新たにD群(ウォーキング講習会と日誌記入だけを行う群)を追加設置した。最終的な申し込み者は194名(内、配布対象地域では187名)であり、参加者は、A群30名、B群31名、C群23名、D群50名であった。

2.2 質問紙調査

参加者に対して、性別・生年月日・住所・所沢市での居住年数・職業の基本属性に加えて、健康観・日常活動度・運動に対する意識についての質問紙調査を行った(質問項目は末尾)。調査は、プログラムの効果を検証する項目については事前測定時に実施(D群は郵送)し、参加者の特性に関する項目は10月3日の講習時に実施した。

各々のデータは、記入漏れ、誤記入などのチェックの後にコンピュータに入力し単純集計された。その後、チラシを配布した対象者の推計母数あるいは各変量の平均値に基づいて標準化し、今回の応募者の特徴を抽出した。推計に用いた資料は以下の通り。

1. 埼玉県町(丁)字別人口調査結果報告。平成10年1月1日現在。埼玉県統計協会。1998。
2. 郊外都市の研究。佼成出版。1983。
3. 大学進出と地域住民。早稲田大学所沢キャンパス社会調査プロジェクト。1995
4. 国民の健康・体力づくりの現状。総務庁青少年対策本部。1990。
5. 所沢市市勢要覧。所沢市。1998。

3 結果

対象地域の世帯数(チラシ配布数)は23863世帯であり、40～70歳の推定居住者数は26351人であった。対象地域内の応募者数は187名、参加者数は134名であり、全体の応募率および参加率はそれぞれ0.71%、0.50%であった。なお、今回の調査においては、応募者の住所は記録したものの、定員の都合でこちらから参加を断わったた

め、居住地域に関するデータは応募率として標準化し、質問紙調査に関するデータは参加率として標準化した。

3.1 基本属性

参加者の職業(退職者の場合はこれまでの主たる業務)を労務的業務と事務的業務とに区分すると、男性では労務的業務従事者の参加率が0.22%、事務的業務従事者の参加率が0.32%となり、事務的業務従事者の参加率が高かった。女性については労務的業務従事者が1名しかいなかったため推計できないが、事務的業務従事者の参加率が0.57%であったのに対して、主婦の参加率は0.41%であった。

居住地域で区分すると、市街化調整区域(三ヶ島1・2・3・5丁目および林1・2丁目;以下、非市街地)居住者の応募率が0.45%(10名)であったのに対して市街化区域(以下、市街地)居住者では0.71%(177名)から応募があり、市街化区域居住者の応募率が高かった。

所沢市での居住年数で区分すると、図1のようになり、居住年数が長いほど参加率が低くなった。

3.2 参加者の意識

質問紙調査の単純集計結果は付録に示した。

今回のプログラムへの応募の理由を複数回答で尋ねたところ、最も多かったのは「健康に関心」と「健康づくりのきっかけ」であり、「運動不足」、「講習」が続く。ここで、「運動不足だから」と回答したのは参加者の50.7%であった。ただし、「自分のことを運動不足だと思うか」という設問に対

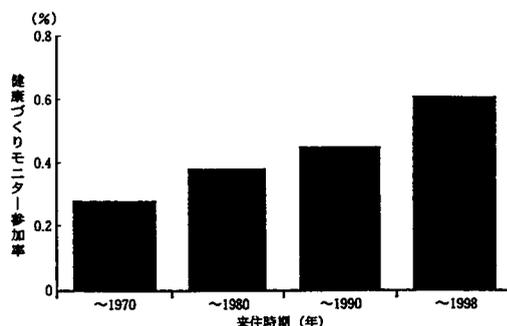


図1 所沢市内への来住時期別にみた「健康づくりモニター」への参加率。居住期間が長くなるほど参加率が低くなっている。

しては、「(a) おおいに運動不足」という回答が 29.9%、「(b) 少し運動不足」が 50.7% であり、両者を合わせた「運動不足」と感じている参加者の割合が 80.6% であった。

「健康の維持増進のために心掛けていること(複数回答)」という設問は先の総理府の調査に含まれる設問項目と同一である。もしその回答結果に地域の偏りが無く本研究対象地域居住住民の回答が全国平均と同等であると仮定すると、それぞれの回答を示すであろう本地域住民の母数を推定することができ、今回の「健康づくりモニター」への参加率を推計することができる。そのようにして、それぞれの健康戦略をとる人々の参加率を推計すると、「体操や散歩などの運動やスポーツをする」という健康戦略を取る人の参加率は 0.96% にも達した一方で、「睡眠や休養をよく取る」ことを各自の健康戦略だとしている人の参加率は 0.42% と低く、これは「心掛けていることはない」と回答する健康増進に消極的な人々の参加率 (0.37%) に匹敵していた。

4 考 察

総理府の調査²⁾によると、「今、大切なもの(複数回答)」として「健康」をあげる人の割合は 92.9% に達している。また、別の調査³⁾でも、「普段健康に気をつけていない」ならびに「今後さらに健康に気をつけようとは思わない」と回答する健康無意識層は 11.1% であり、国民の 9 割程度はなんらかの意味で「健康」を意識して生活を送っているといえる。

ただし、健康に関する意識を持つ人が多いとはいえ、その行動様式は一様ではない。運動・スポーツ、睡眠・休養、食生活など多様な健康戦略が存在するし、食生活への留意といってもカロリーの摂取量に気を配るという行動もあるし健康食品に目を向けるという行動もある。普段から運動・スポーツの研究に携わり運動・スポーツを推進する立場にいる人々とはかく運動やスポーツの振興に目を奪われがちであるが、世論調査結果をみると「運動・スポーツ」を健康戦略として捉えている人の割合は高々 3 割程度であり、残りの 7 割は異なる形で自己の健康を実現しようとしているわけである。

しかしながら、その 7 割は運動に無関心かというともいえない。先に述べたように、40～70 歳の年代で自らを運動不足だと感じている人の割合は、総理府の調査では 67% にも達しているからである。つまり、自らを「運動不足」であると感じながら「健康のために運動やスポーツをしよう」と思わない人々がいるというわけである。それらの人々は、運動の効果を信じていないか運動ができない状況におかれているか、あるいは時間・費用・労力などの消費に見合った効果が得られないと感じているかのいずれかなのであろう。そのような人々は、「運動不足感」から「運動実践意識」までの間に壁があって、それが運動実践の妨げになっているのだと推定できる。

ところで、アメリカ合衆国では、1980 年から「健康国家アメリカ」という施策が開始され、1990 年までの 10 年間の目標の一つとして「60% の成人が適切な質・量の身体活動を行うこと」という目標を掲げた。実のところこの施策は失敗に終わり、1990 年の時点で「適切な身体運動」を実施している米国成人の割合は 20% にも達しなかった。その後、2000 年に向けて目標を練り直し、1995 年には「すべてのアメリカ合衆国成人は 1 日に合計 30 分以上の中等度の強度の身体活動を、ほとんど(できれば)毎日行うべきである」という目標が公表された^{[1][2]}。この新たな目標を受けて、「国民に何らかの運動を実践させる」という様々な試みがなされている。もし、今回実施した「ウォーキング」という働きかけが、「運動実践への壁」を崩すような効果をもっているのだとしたら、アメリカで行われているような国家レベルでの施策に貢献することであろう。

残念ながら、本研究の結果を見る限り、「ウォーキング」という働きかけが「運動非実践者」の壁を崩す効果を有しているかは明瞭ではない。というのは、今回のプログラム参加者のうち、「運動不足」と感じている人の割合は 80.6% であり、全国民平均の 67% に比べるとかなり多い。この結果は、「運動不足」と感じている人の方が感じていない人よりも参加率が高かったということの意味している。しかし、実際の参加動機(応募の理由)をみると、「運動不足だから」という回答は 50.7% であり、「運動不足感」が直ちに参加の理由となっ

ているわけではないことがわかる。また、運動・スポーツを健康戦略と考えている人は本プログラム参加者の55.2%に達し、全国民平均の35.4%に比べてかなり高い。したがって、そのような健康戦略を保持している人々こそが「ウォーキング」という働きかけに呼応しやすく、それが同対象者の約1%を本プログラムへの参加へと向かわせた理由なのだと推察できる。おそらく、「健康づくりモニター（ウォーキング）」という働きかけは、運動不足を感じながらも運動する気分になれない人に対して行動変容のきっかけとなるというよりも、運動に対して積極的な気持ちを持っている人々に対してより有効に作用しているといえる。

今回の調査結果のうち、市街地居住者の応募率が高いという結果と所沢への居住年数が短いほど参加率が高いという結果とから興味深い考察ができる。それは、「ウォーキングプログラムへの参加」という行動を選択させる条件に関することである。三ヶ島地区の高齢者の調査^[4]によると、出生以後所沢に移り住んだ人々のほとんどは市街地に居住しており、市街地における地付きの人の割合は4.3%に過ぎないことが報告されている。したがって、市街地居住者の応募率が高いという本調査の結果は、地付きの人に比べて中途来住者のほうが「ウォーキング」というメッセージを感受しやすいことを意味している。しかも居住歴が短いほどその性向が強いということになる。

同先行調査によると、市街地居住者は非市街地居住者に比べて近所・町内での友人付き合いが少なく、東京都を中心とした遠隔地の友人が多い。これは、前住地や勤務先を通じた友人関係であると考えられるが、この傾向は現住所への居住歴が短いほど高くなることは容易に想定される。したがって、居住年数が短いほど参加率が高いという今回調査の結果は、地域での情報交流が少ないほど「ウォーキング」という働きかけに呼応しやすいということ、逆にいえば地縁が強くなるほど「ウォーキング」という働きかけに興味を示しにくくなるということの意味しているのだと考えられる。おそらく、「健康」とか「ウォーキング」といったメッセージはいわば外来の情報であって、地縁に根差した生活習慣を有する人々にとっての行動規範決定要因とはならないということなのだ

ろう。しかし、一方で、他所からの来住者にとって地域住民との交流は短月日で行えるわけではない。外来住民にとって地縁スポーツへの関与の機会を多く持てないことが、今回の「健康づくりモニター」に対して居住歴の短い人々の参加率を高めた原因なのではないかと考えられる。

本研究の結果、健康増進のための“ウォーキング”というプログラムに興味を示しやすい人々の特徴として、1) 事務・管理的業務に従事するなど日常の活動量が十分ではないため運動不足感を抱き、2) 自身の健康戦略として運動・スポーツに関心を持つてはいるものの、3) 居住年数の短さなどから地縁に根ざしたスポーツ活動への参加機会が少ない人々である、ということが推察された。健康増進あるいはスポーツ振興のための様々な働きかけを受ける地域住民がどのような意識でその行動変容を行っていくのかを見極めるのはきわめて興味深いことである。本キャンパスで行われている様々な社会調査と健康増進プログラムとを有機的に共同させることによって、あらゆる健康増進プログラムが地域住民に及ぼす効果を機能的に検証することが可能となり、さらには実りのある健康増進施策の提言が可能になるのではないかと期待される。

本研究は、文部省科学研究費補助金10680060の研究の一部である。また、本調査の実施に当たっては、(有)ローズウイスタリアの協力を得た。記して感謝の意を表する。

参考文献

- [1] 中村好男, 健康のための運動と体力—その経緯と展望—。ヒューマンサイエンス, 9(1): 82 - 104, 1996.
- [2] Pate, R.R., et al., Physical activity and public health: A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA, 1995, 273 (5), 402-407.
- [3] 浜口晴彦, 嵯峨座晴夫, 店田廣文, 白井恒夫編, 山地・平野2都市の高齢者調査—埼玉県秩父市・所沢市の比較。早稲田大学人間総合研究セ

ンター, 1990。

注

- 1) 総理府, 「体力・スポーツに関する世論調査」, 1997年。
- 2) 総理府, 「実年に関する世論調査」(1986年12月)
- 3) 健康体力づくり事業財団, 「健康づくりに関する意識調査報告書」(1985年4月)

資料；質問紙調査項目ならびに単純集計結果

講習時調査項目

1. いつから所沢市にお住まいですか。 (結果は本文)
2. 今、どのような運動／スポーツをしていますか。 (結果略)
- 種目：
 - 期間： 歳ごろから 年間
 - 頻度：(週・月)に 回程度
 - その動機；
3. 余暇時間はどのようにお過ごしですか。主要なもの3つをご記入ください。 (結果略)
4. 現在の職業形態についてお知らせください。
- (a) フルタイム (正社員・自営業など) …… 29.5%
 - (b) パートタイム→(週に 時間程度勤務) …… 21.2%
 - (c) 専業主婦あるいは退職者 …… 49.2%
5. 現在までに従事した職業のうち主たる業務内容 (退職者はこれまでの主たる業務) についてお知らせください。
- (a) 農林漁業 …… 0.0%
 - (b) 技能・生産工程作業あるいは労務作業 (組立・製造・修理・検査工、職人、大工、清掃員等) …… 3.8%
 - (c) 運輸通信業務 (運転士、配達員等) …… 0.8%
 - (d) 販売的業務 (商品・卸売り店主、販売人、飲食店主等) …… 3.0%
 - (e) サービス業務 (理容・美容師、料理人、ウエイトレス等) …… 2.3%
 - (f) 保安業務 (警備員、守衛、警察官、消防士、自衛官等) …… 0.8%
 - (g) 事務的業務 …… 25.8%
 - (h) 管理的業務 (会社団体役員、課長以上の管理職、議員等) …… 18.9%
 - (i) 専門的・技術的業務 (医者・弁護士、エンジニア、教員等) …… 10.6%
 - (j) 専業主婦 …… 29.5%
 - (k) 学生 …… 0.0%
 - (l) その他 () …… 4.5%
6. 以下の項目について、ご自身の日常の活動頻度をお知らせください。(結果は平均±標準偏差で表示)
- | | よく
する | ときどき
する | 全く
しない | | | | |
|------------|----------|------------|-----------|---|---|---|-----------|
| ふとんの上げ下ろし： | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | … | 2.6 ± 1.6 |
| 洗濯物を干す： | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | … | 2.2 ± 1.7 |
| 掃除： | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | … | 2.2 ± 1.3 |
| 日曜大工： | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | … | 3.8 ± 1.2 |
| テレビ／読書： | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | … | 1.6 ± 0.7 |
| 自転車： | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | … | 2.9 ± 1.5 |
| 歩く： | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | … | 2.1 ± 1.0 |
| エレベータ／ | | | | | | | |
| エスカレータ： | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | … | 3.1 ± 1.2 |
| 階段： | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | … | 2.3 ± 1.1 |

事前測定時調査項目

●この1年間のあなたの日常生活について、以下の質問にお答え下さい。

1. あなたはどのくらい運動を行っていますか。
- (a) ほとんど毎日 …… 10.6%
 - (b) 週に () 回 …… 64.4%
 - (c) 月に () 回 …… 9.8%
 - (d) 年に () 回 …… 2.3%
 - (e) 全くしない …… 12.9%

2. 仕事や買い物など日常生活での移動で、何分くらいの距離なら歩こうと思いますか。
 ……歩いて () 分くらいの距離。
- | | | |
|---------------|----|-------|
| (a) 10 分以下 | …… | 5.2% |
| (b) 10 ~ 20 分 | …… | 34.3% |
| (c) 20 ~ 30 分 | …… | 18.7% |
| (d) 30 ~ 40 分 | …… | 26.9% |
| (e) 40 ~ 50 分 | …… | 3.7% |
| (f) 50 ~ 60 分 | …… | 0.0% |
| (g) 60 分以上 | …… | 11.2% |
3. 上りエスカレーターと階段が並んでいる場合にはエスカレーターを使わずに階段を上がりますか。
- | | | |
|--------------------|----|-------|
| (a) いつでも階段を使う | …… | 10.6% |
| (b) たいてい階段を使う | …… | 64.4% |
| (c) どちらでもない | …… | 9.8% |
| (d) たいていエスカレーターを使う | …… | 2.3% |
| (e) いつでもエスカレーターを使う | …… | 12.9% |
4. あなたは普段よく動きますか。
- | | | |
|-----------------|----|-------|
| (a) 普段からよく動いている | …… | 13.4% |
| (b) 動いている方だ | …… | 44.0% |
| (c) あまり動いていない | …… | 40.3% |
| (d) ほとんど動いていない | …… | 2.2% |
5. あなたは普段健康に気をつけていらっしゃいますか。
- | | | |
|-------------------|----|-------|
| (a) 普段からよく気をつけている | …… | 14.9% |
| (b) 気をつけている方だと思う | …… | 62.7% |
| (c) あまり気をつけていない | …… | 22.4% |
| (d) 気をつけていない | …… | 0.0% |
6. あなたが「健康の維持増進」のために心掛けていることを以下の中からお選び下さい。(いくつでも可)
- | | | |
|------------------------|----|-------|
| (a) 食生活に気をつける | …… | 73.9% |
| (b) 睡眠や休養をよくとる | …… | 49.3% |
| (c) 規則正しい生活をする | …… | 47.0% |
| (d) 体操や散歩などの運動やスポーツをする | …… | 55.2% |
| (e) その他() | …… | 3.7% |
| (f) 心掛けていない | …… | 3.0% |
7. あなたは自分のことを「運動不足」だと思いませんか。
- | | | |
|------------------|----|-------|
| (a) おおいに運動不足だと思う | …… | 29.9% |
| (b) 少し運動不足だと思う | …… | 50.7% |
| (c) 運動不足とは思わない | …… | 19.4% |

● 以下の項目(運動に対する自信感)について、「1. 全く自信がない」から「5. とても自信がある」までの5段階の中からお答え下さい。
 (結果は平均±標準偏差で表示)

| | 全く 自信がない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | とても 自信がある | | | | |
|---------------------------|-------------|---|---|---|---|---|--------------|---|---|----|-----------|
| 1. 雨が降っている日でも運動をする自信がある | 1 | — | 2 | — | 3 | — | 4 | — | 5 | …… | 2.8 ± 1.1 |
| 2. 日常生活の一部として運動をする自信がある | 1 | — | 2 | — | 3 | — | 4 | — | 5 | …… | 3.7 ± 0.8 |
| 3. 時間が無いというときでも運動をする自信がある | 1 | — | 2 | — | 3 | — | 4 | — | 5 | …… | 2.8 ± 0.9 |
| 4. 楽しく運動ができるという自信がある | 1 | — | 2 | — | 3 | — | 4 | — | 5 | …… | 3.8 ± 0.8 |
| 5. 気分がすぐれないときでも運動をする自信がある | 1 | — | 2 | — | 3 | — | 4 | — | 5 | …… | 2.6 ± 1.1 |
| 6. 無理なく運動をする自信がある | 1 | — | 2 | — | 3 | — | 4 | — | 5 | …… | 3.9 ± 0.8 |

- 運動についてのイメージを「1. 全く思わない」から「5. とても思う」までの5段階の中からお答え下さい。

(結果は平均±標準偏差で表示)

| | 全く 思わない | どちらとも いえない | とても 思う | | | |
|-----------------------|------------|---------------|-----------|---|---|-----------------|
| 1. 運動をした後はさわやかである | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4.6 ± 0.6 |
| 2. 身体を動かしていると体調がよい | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4.4 ± 0.6 |
| 3. 汗をかくことは気持ちが良い | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 4.5 ± 0.7 |
| 4. 毎日何か運動をしないと調子が悪い | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3.3 ± 0.9 |
| 5. 運動をした後は疲れて気持ちが良くない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1.8 ± 0.8 |

- 今回の「健康づくりモニター」へ応募された理由を以下の中からお選び下さい (いくつでも可)。

| | |
|-------------------------|-------------|
| 1. 運動不足だから | 50.7% |
| 2. 医者から運動を勧められていた | 12.7% |
| 3. 普段から歩いていたから | 28.4% |
| 4. 健康づくりの良いきっかけとなると思うから | 66.4% |
| 5. 体力測定が受けられるから | 44.0% |
| 6. ウォーキングを始めたいと思ったから | 29.1% |
| 7. 講習を受けられるから | 49.3% |
| 8. シューズ/血圧計がもらえるから | 19.4% |
| 9. 無料だったから | 22.4% |
| 10. ウォーキング指導を受けられるから | 58.2% |
| 11. 健康に関心があるから | 66.4% |
| 12. 何か運動を始めたいと考えていたから | 26.9% |
| 13. 早稲田大学で行うプログラムだったから | 39.6% |
| 14. その他 () | 6.7% |