

# 地域在宅中高齢者の健康教室参加に影響を与える要因

発表者 狩野ちひろ  
指導教員 上地 勝

キーワード：中高齢者、健康教室、参加要因

## 1. 緒言

厚生労働省は、健康日本 21 の中で、地域住民の主体的な健康づくりには、行政だけでなく住民組織、ボランティア組織、地域の民間企業や団体等の主体的な参加が必要であると指摘している。現在、この健康日本 21 を受けた地方計画が都道府県、市町村単位で策定され、全国各地において自治体主催の健康・運動教室や国保ヘルスアッププランの実施など、健康事業（保健事業）の推進が図られるようになってきている。

地域の健康事業（以下、健康教室）は、運動習慣のない人々に対してそのきっかけを提供し、住民が自立して健康行動を継続できるよう支援する役割を担っており、住民の運動習慣獲得に効果をあげている<sup>1)</sup>。しかし、自治体主催の健康事業に関する先行研究では、運動の継続要因、阻害要因に関する報告<sup>2)</sup>、中高齢者の体力に関する報告<sup>3)</sup>など、対象者の中心は健康教室参加者であり、非参加者の実態は必ずしも把握されてない。

こうした現状を踏まえ、非参加者の背景を知ることによって運動開始のきっかけや習慣化を図るための要因を究明し、支援方法を工夫する必要がある。そこで、本研究では、健康教室参加者及び非参加者の相違を分析し、これら非参加者への支援方法を検討し、今後の健康増進事業を推進するための一資料とすることを目的とする。

## 2. 研究方法

### 2-1 対象

「健康日本 21」の地方計画として策定された、ひたちなか市の中核計画として実施されている「ときめき元気塾」（以下、元気塾）の参加者 261 名（男性 40 名、女性 221 名）、非参加者 208 名（男性 53 名、女性 155 名）を調査対象とした。非参加者には近隣住民対照<sup>4)</sup>を設定し、その選定には①参加者と同一地域であること、②参加者と属性（年齢、性）ができる限り類似することを条件とした。

### 2-2 調査方法

元気塾参加者および非参加者に対して、2011 年 10 月中旬から 12 月にかけて無記名自記式の質問紙により、調査を実施した。参加者には、元気塾開催時に調査員が質問紙を配布し、回答後すぐに回収した。非参加者には、参加者から条件を満たす方へ質問紙を手渡してもらった。非参加者が回答した質問紙は、参加者に次回の元気塾開催日に持参してもらい回収した。

### 2-3 調査内容

1) 対象者全員：性、年齢、居住形態、就労状況、疼痛の有無、疾病の有無、日常生活活動（ADL）、主観的健康観、体力、運動の好き嫌い、運動に対するイメージ、健康に関する情報源、近所付き合い、地域活動頻度、地域参加意欲、運動習慣、運

動場所

2) 元気塾参加者：元気塾参加年数、元気塾を知ったきっかけ、元気塾参加要因、元気塾継続要因

3) 元気塾非参加者：元気塾参加意欲、元気塾不参加要因、外部の働きかけによる参加促進要因

## 2-4 分析方法

参加者と非参加者における特性の比較には、対応のない t 検定および  $\chi^2$  検定を施した。元気塾参加の関連要因を明らかにするため、ロジスティック回帰分析（ステップワイズ法）を実施した。従属変数を健康教室参加の有無、独立変数に全ての項目を投入した。危険率 5% 未満を有意差ありとした。

## 3. 結果と考察

### 3-1 元気塾参加者と非参加者の比較

元気塾参加者と非参加者の特性について比較したところ（表 1）、男女の年齢に有意差がみられた。男性の参加者は非参加者に比べ 6.2 歳、女性で 3.0 歳有意に高かった。

表 1 対象者の特性

|    | 男性                  |                      | p値    | 女性                  |                     | p値    |
|----|---------------------|----------------------|-------|---------------------|---------------------|-------|
|    | 参加者(n=40)           | 非参加者(n=53)           |       | 参加者(n=221)          | 非参加者(n=155)         |       |
| 年齢 | Mean±SD<br>76.3±5.5 | Mean±SD<br>70.1±12.0 | 0.003 | Mean±SD<br>71.3±6.7 | Mean±SD<br>68.3±8.2 | 0.000 |

群間に有意差のみられた項目は、男性で運動の好き嫌い、運動場所、地域活動頻度であり、非参加者は参加者に比べ運動を好まず、また運動を行っていても家や個人で行える運動であること、地域活動が少ないことが明らかとなった。女性では運動の好き嫌い、疾病の有無、運動習慣、運動に対するイメージ、地域参加意欲であり、非参加者は参加者に比べいずれも低い傾向にあり、運動を阻害する要因であると考えられる疾病保有者は少ないにも関わらず、運動に対して良いイメージを持っていないことが運動習慣を妨げていると示唆された。さらに、地域活動が少なく、今後の地域参加にも意欲的でない人が多いことが示された。

この結果は、年齢を共変量とした場合に、疾病の有無以外の項目で同様の結果が得られ、疾病の有無には、年齢が大きく影響していることが示された。

### 3-2 元気塾参加の関連要因

元気塾非参加者の特徴について検討するために、ロジスティック回帰分析を実施した（表 2）。従属変数を元気塾参加の有無（0=非参加，1=参加）とし、独立変数をその他全ての項目とした。その結果、男性では年齢、近所付き合い、地域活動頻度、女性では年齢、疾病の有無、運動習慣、運動の好き嫌い、否定的イメージ、地域参加意欲で有意な関連を示した。さらに、独立変数に全ての項目を同時投入し、元気塾参加に関連する要因を抽

出した。その結果、男性では年齢、地域活動頻度の2項目が有意に関連していた。金らは、年齢が高くなるに従って「仕事」に従事する者は減少する一方で、社会活動は逆に高齢になるほど増加すると報告している。おそらく「仕事」をやめ、増えた自由時間の一部を「地域活動」に充てていることが考えられた。本研究において、就労状況に有意差はみられなかったものの、参加者の常勤有職者は0.0%に対し、非参加者では11.3%であった。元氣塾は平日の午前中に行われるため、常勤者の参加は難しく、「仕事が忙しいから参加できない」との回答も多数存在した。しかし、「仕事が終われば参加したい」との回答もあったことから、退職者をいかに事業に取り込んでいくかがポイントと考えられる。

女性では年齢、運動の好き嫌いの2項目が元氣塾参加に繋がることが明らかとなった。好き嫌いといった意識、関心は個人的な経験や価値基準によるものであり、外部からの誘引によって簡単に変わるものではない。本調査において、非参加者の運動に対するイメージでは「忙しくなる」「疲れる」と回答した者が多く、運動に対して否定的なイメージを持っていた。さらに運動習慣は、参加者に比べ有意に低い結果であった。しかし、参加者に疾病保有者が多いことや、参加理由に「体力向上」「健康増進」を挙げていることを考慮すると、加齢により、健康管理や健康の維持の必要性を認識して教室に参加していることがうかがえた。運動の好き嫌いは、容易に変えることはできないが、運動が自分のためになるという認識が生じることで行動を変容させることは不可能ではないと考える。

### 3-3 参加者を増やすために

#### 3-3-1 男性参加者を増やす取り組み

本調査では、元氣塾参加者は男性15.3%、女性84.7%であった。元氣塾を対象とした先行研究においても男性参加者は20%と報告し、他の教室(30~35%)に比べても男性参加者が少ないのが現状である。そのため、男性参加者を増やし、より活気ある元氣塾作りをしていくことが望まれる。矢野らによると、男性の社会参加のきっかけは、広報誌や回覧板ではなく、声かけなどの直接的なきっかけが多いとし、本研究においても、元氣塾を知ったきっかけで「広報誌や回覧板」と回答した者は45.0%、「地域の広報誌や回覧板」と回答した者は27.5%であり、同様の結果であった。男性参加者を増やすためには、積極的に呼びかけをすることが参加に繋がっていくと考える。元氣塾を知ったきっかけで2群間に違いがみられ、参加者は「友人や知人」と回答したのに対し、非参加者では「家族」と回答した。最も身近である、元氣塾に通う妻が夫を誘うことにより、その参加を促進することができるのではないかと考えられたが、この結果から、共に参加する仲間は、家族よりも同姓の友人・知人からの誘いの方が参加に繋がりやすいのかもしれない。

は「家族」と回答した。最も身近である、元氣塾に通う妻が夫を誘うことにより、その参加を促進することができるのではないかと考えられたが、この結果から、共に参加する仲間は、家族よりも同姓の友人・知人からの誘いの方が参加に繋がりやすいのかもしれない。

#### 3-3-2 女性参加者を増やす取り組み

女性の非参加者の特徴は、運動に対するイメージが否定的なことである。鍋谷・徳永は運動継続に大きな抵抗があろうとも、一端、運動に参加することによって心理的に好ましい体験ができる可能性があることを報告している。実際に、元氣塾に参加するきっかけとして、「体力向上」「健康増進」といった健康のために元氣塾の必要性を挙げる者が目立ったが、運動継続要因で単一回答を求めた結果、「楽しいから」と回答した者が最も多かった。運動が嫌いな人でも、元氣塾のもう一つの側面である他者との交流を目的として、元氣塾に実際に足を運ぶことが参加の増大に繋がるとは思われる。

### 4. まとめ

調査の結果、以下のことが明らかとなった。

- ・ 元氣塾参加要因として、男性では年齢、社会活動頻度、女性では年齢、運動の好き嫌いが関連要因として明らかとなった。
- ・ 男性では、元氣塾を知ったきっかけで2群間に違いがみられ、「友人や知人」と参加者は回答したのに対し、非参加者では「家族」と回答した結果であった。
- ・ 非参加者における元氣塾の認識は55.8%であり、十分に地域に浸透しているとは言えない結果であった。

### 5. 文献

- 1) 岡野五郎, 薄衣志野, 山下澄子. (2005): 「中年女性の運動教室参加後の運動習慣形成度とその寄与因子」『北海道公衆衛生雑誌』18,82-87
- 2) 財団法人 健康・体力づくり事業財団. (2007): 「健康増進施設に関する実態調査事業-保健指導における運動中止者の阻害要因について-」『平成19年度老人保健事業推進費等補助金』
- 3) 片山靖富, 笹井浩行, 沼尾成晴, 新村由恵, 大河原一憲, 中田由夫, 田中喜代次. (2008): 「運動介入期間中の日常生活における身体活動量の変化が活力年齢および体力年齢に及ぼす影響」『体力科学』57,4463-473
- 4) 加納克己, 高橋秀人. (2000): 『疫学概論—理論と方法—』(朝倉書店)

表2 元氣塾参加の関連要因

|                     | 男性                    |                      | 女性                   |                       |
|---------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|
|                     | 単変量<br>OR (95%CI)     | 多変量<br>OR (95%CI)    | 単変量<br>OR (95%CI)    | 多変量<br>OR (95%CI)     |
| 年齢                  | 1.13 (1.05-1.21) **   | 1.10 (1.01-1.20) *   | 1.06 (1.03-1.09) *** | 1.06 (1.03-1.11) **   |
| 疾病の有無               | 0.52 (0.22-1.23)      | -                    | 0.65 (0.43-0.99) *   | -                     |
| 運動習慣                | 1.63 (0.64-4.16)      | -                    | 1.84 (1.15-2.95) *   | -                     |
| 運動の好き嫌い             | 2.87 (0.79-11.21)     | -                    | 3.97 (2.04-7.74) *** | 4.84 (2.19-10.73) *** |
| 否定的イメージ             | 0.68 (0.31-1.47)      | -                    | 0.69 (0.49-0.96) *   | -                     |
| 近所付き合い(挨拶程度)        | 1.00                  | -                    | 1.00                 | -                     |
| 近所付き合い(会えば立ち話)      | 2.92 (0.99-8.62)      | -                    | 1.53 (0.79-2.94)     | -                     |
| 近所付き合い(日頃よく行き来している) | 4.82 (1.38-16.75) *   | -                    | 1.99 (0.99-4.00)     | -                     |
| 地域活動頻度(月2回以下)       | 1.00                  | -                    | 1.00                 | -                     |
| 地域活動頻度(週1回)         | 3.40 (1.02-11.37) *   | 3.86 (0.94-15.90)    | 1.45 (0.87-2.42)     | -                     |
| 地域活動頻度(週2回以上)       | 6.80 (2.48-18.68) *** | 5.31 (1.70-16.54) ** | 1.69 (1.02-2.78) *   | -                     |
| 地域参加意欲              | 1.16 (0.19-7.32)      | -                    | 3.88 (1.20-12.63) *  | -                     |

ロジスティック回帰分析(変数増減法)を用いた

\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001