

# 健康便り

2023年 6月号 Vol.213



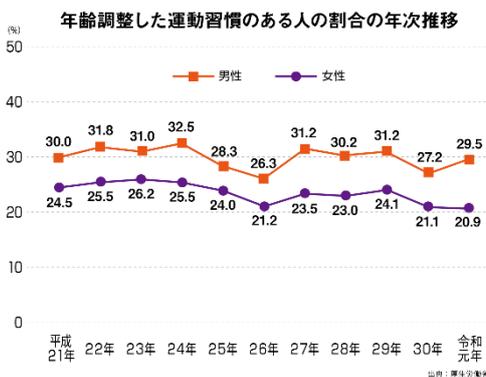
## 健康寿命を延ばす 3 分野に注目

健康のポイントとしてコピーなどに使われることも多い「運動」「食生活」「禁煙」。そこで日本人の健康に対する意識や行動を、この3分野からまとめてみました。

©Medical Trust All Rights Reserved.

### 運動については変化なし

「運動」「食生活」「禁煙」の3分野は、長年にわたって健康維持のポイントとして喧伝され続けてきました。そこで、この分野についての国民の意識や行動の変化を、2013年に開始し、今年結果がまとまった「健康日本21（第二次）」の資料を基にまとめていきましょう。



運動について「日常生活における歩数の増加」「運動習慣者の割合の増加」は「変わらない」と評価を下しました。左のグラフは、運動習慣について2009年からの推移を表したのですが、年ごとに小さな変動はあるものの増加傾向にないことはわかるでしょう。

一方で男性は60代以上、女性は50代以上で運動習慣者の割合が増加傾向にあるそうです。その原因は定年退職や家庭環境の変化であり、男女とも余暇の時間が増えたからではないかと、「健康日本21」（第二次）では分析しています。

### 食の意識改善には課題

食については、どうでしょうか？

「健康日本21」（第二次）では、「適正体重を維持している者の増加」や「適切な量と質の食事をする者の増加」は「変わらない」と評しています。

2019年の国民健康・栄養調査では、食習慣改善の意向について、男性は「関心ない」「関心はあるが改善はしない」を合わせた数値が40%を超えています。その理由で目立ったのは、「仕事や家事、育児などで忙しくて時間がない」「特にない」「面倒くさい」などの回答でした。肥満が糖尿病や高脂血症、高血圧症、膝関節症などの病気の要因になりうることは広く知られていますが、意識を変えていくのは簡単ではないようです。

### 禁煙運動は効果あり

今回取り上げた3つの分野の中で、最も高い成果を上げていたのが「禁煙」です。「成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）」「未成年者の喫煙をなくす」「妊娠中の喫煙をなくす」「受動喫煙の機会を有する者の割合の減少」のすべてで、「現時点で目標値に達していないが、改善傾向にある」と評価されています。

2019年に損保ジャパン日本興亜ひまわり生命が実施したアンケート調査によれば、禁煙のきっかけのトップは「健康への影響」47.0%、第2位が「金銭的な面」16.9%、次いで「子どもができたから」が14.7%となっています。「子どもができたから」がランクインしていることからわかる通り、未来に目を向けた意識が芽生えると、人は行動を変化させる可能性が高まるのでしょうか。「運動」「食生活」「禁煙」の分野の改善は、今後も注意する必要があります。