

「R7年度ふるさとまつりでの健康栄養調査の取り組みについて」

北浦地域事業推進委員会

○上領直子 久保尚美 徳田友子 鶴岡美咲 小田桃香 林明世 森清尚子

【背景・目的】北浦地域事業推進委員会では、生活習慣病予防を目的に食育活動を継続してきた。今年度は、地域住民の食生活の実態把握を目的として長門市三隅（10月19日）と萩市（11月8日）の「ふるさとまつり」において、食品摂取の多様性に関する健康栄養調査を実施した。

【方法】対象は両会場の来場者82名とした。体組成計による体組成測定と、食品摂取の多様性および週3回以上の運動習慣の有無に関する自記式アンケート調査を実施した。質問項目は性別、年代、体組成測定結果、食品摂取の多様性、運動習慣そして自由記載の6項目とした。食品摂取の多様性は、ロコモチャレンジ推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所が開発したスコアを用い、魚・油・肉・牛乳（乳製品）・野菜・海藻・芋・卵・大豆・果物の10品目の摂取頻度を調査した。7品目以上の摂取を目標とするリーフレットを作成・配布した。解析はIBM SPSS Statistics 29.0.2.0を使用し、連続変数の2群比較には独立サンプルt検定、カテゴリ変数の関連の検定には χ^2 検定を用い、いずれも有意水準は $p < 0.05$ とした。

【結果】参加者は男性20名（24.4%）、女性62名（75.6%）、年代別では20～50歳代23名（28.0%）、60歳代以上59名（72.0%）であった。体組成測定結果は痩せ10名（12.8%）、標準53名（67.0%）、軽度肥満14名（17.9%）、肥満2名（2.6%）で、年代を重ねることでのBMI低下は認められなかった。運動習慣は週3回以上あり34名（41.4%）、なし47名（57.3%）で、週1回や2回の回答もあり質問方法の改善が必要と考えられた。食品摂取の多様性では、油・牛乳・野菜・卵・大豆・果物の6品目は毎日摂取しているのは50%以上であったが、魚・肉・海藻・芋は50%未満であった。多様性スコアは0点～6点55名（67.0%）、7点以上27名（33.0%）、性別では男性 4.55 ± 2.14 点、女性 5.87 ± 2.43 点で女性は男性よりも有意に高得点だった（ $p = 0.033$ ）。さらに多様性スコアを7点以上群と6点以下群の2群に分けて比較したところ、女性は男性に比べ7点以上群が有意に多く、男性は女性に比べ6点以下群が有意に多かった（ $p = 0.0497 < 0.05$ ）。また年代別で20歳代から50歳代群（以下、現役群）と60歳代以上群（以下、再雇用・退職群）の2群で比較した結果、再雇用・退職群は現役群と比べ7点以上群が有意に多く、現役群は再雇用・退職群と比べ6点以下群が有意に多かった（ $p = 0.001$ ）。さらに女性では、再雇用・退職群は現役群に比べ7点以上群が、現役群は再雇用・退職群に比べ6点以下群が有意に多かった（ $p = 0.001$ ）。男性では年代間で有意な関連は認められなかった。たんぱく質食品5品目の摂取状況はたんぱく質食品摂取スコアの中央値（2.77点）より3点以上群を高群、2点以下を低群として比較した結果、性別間で有意な差は認めなかった。性別年代別の比較では、女性で再雇用・退職群はたんぱく質食品摂取スコア高群が、現役群は低群が有意に多かった（ $p = 0.040$ ）。男性では年代間で有意な差は認められなかった。

【考察】20歳代から50歳の女性は、食品摂取の多様性およびたんぱく質摂取が低い傾向にあり、この年代の女性への実行可能な情報提供が必要と考えられる。また高齢者では多様性スコアが高い一方、運動習慣の維持やフレイル予防のための骨密度・握力測定の要望があり来年度以降の調査項目に追加を検討する。

【結語】北浦地域は高齢化率が高く、健康寿命延伸にはフレイルやロコモティブシンドローム、サルコペニア予防の啓発が重要である。今回の調査により、地域住民の食事バランスやたんぱく質摂取の実態を把握できた。今後は今回の結果を踏まえ、イベント内容や指導媒体を改善し、地域に根ざした継続的な健康づくり活動を推進していきたい。