

労働者の運動習慣における「支援的環境」の意義
職場環境との関連から

山本春江¹⁾ 千葉恵津子²⁾ 鎌田明美²⁾
 千葉敦子¹⁾ 李相潤¹⁾

1) 青森県立保健大学、2) 青森県立保健大学大学院

Key Words : ①労働者, ②運動習慣,
 ③支援的環境, ④ヘルスプロモーション

I. はじめに

「支援的環境」は、「ライフスタイルの形成」とともにヘルスプロモーションの重要な健康戦略である。しかし、「ライフスタイルの形成」に比べると報告例が極めて少ない。また、運動習慣は他の健康習慣に比べて実践している人は少なく、運動習慣者は全国平均で3割に満たない。つまり、運動習慣は個人の努力だけでは形成しにくいといえ、運動習慣の「支援的環境」を整えることは意義があると考えられる。

II. 目的

労働者の運動習慣における支援的環境の意義を探るため、職場環境が運動状況、健康習慣、主観的ストレス度に関連しているかどうかを明らかにすることを目的とした。

III. 研究方法

1. 対象

青森県内各地に264営業所を有するA社社員3,634名を対象とした。A社の営業所は規模により大きく2群される。一方は地域の拠点となる規模の大きい営業所(以下大営業所群)で、もう一方は地域に密着した規模の小さい営業所(以下小営業所群)である。大営業所群は営業所数が12ヶ所で社員数が2,076人、小営業所群は営業所数が252ヶ所で社員数が1,558人である。大営業所群の勤務形態は内勤と外勤(営業)があり、平均社員数が173人で、社屋の構造は3~4階建である。小営業所群の勤務形態は殆ど内勤で、平均社員数が6.2人と少なく、社屋の構造は平屋である。

2. 調査方法

対象者に自記式質問紙を配布し、回収ボックスにて回収した。調査期間は2008年6月から8月である。調査項目は、(1)現在の運動状況、(2)一日の歩数と時間、(3)主観的ストレス度(全く感じない0~強く感じる10)とその内容(自由記載)、(4)健康的な生活習慣(10項目)である。

3. 分析方法

データはExcelを用いて集計し、統計ソフトHalbau ver.6にて、群間比較は χ^2 検定、等分散検定、Welch検定、Kruskal-Wallis検定、および変数増減法による重回帰分析を実施した。

4. 倫理的配慮

対象者には事前に研究目的や協力の自由など倫理的配

慮事項について書面と口頭にて説明の上調査した。

IV. 結果

有効回答数(率)は、大営業所群1,341件(64.6%)、小営業所群1,454件(93.3%)であった。属性は、大営業所群が男性994人(74.1%)、女性333人(24.8%)、小営業所群が男性971人(66.7%)、女性483人(33.2%)であった。平均年齢は大営業所群が男性40.4±10.9歳、女性38.0±11.1歳、小営業所群は男性39.8±10.6歳、女性36.4±9.8歳であった。

1. 現在の運動状況(表1)

①6ヵ月以上継続、②1ヵ月以上継続、③近いうちに始めたい、④考えていない、の4者択一回答では、大営業所群が①20.0%、②7.0%、③21.1%、④51.9%で、小営業所群では①12.2%、②6.5%、③25.2%、④56.1%で群間に差が認められた($p<0.001$)。運動状況を基準変数とした重回帰分析では、「一日に体を動かしている時間」「主観的ストレス度」「年齢」「勤務形態」「朝食」が運動状況に有意に関連していた。(F値2以上、 $p<0.05$)

	6ヵ月以上継続	1ヵ月以上継続	近いうちに始めたい	始めおと考えていない
大営業所(1258)	251	88	266	653
小営業所(1388)	174	92	349	773
	605	180	615	1426

$p<0.001$

2. 一日の歩数・時間(表2, 3)

一日の歩数と時間はいずれも大営業所群が多く、有意な差が認められた($p<0.001$)。

	6000歩未満	6000~9000歩	9000以上	わからない
大営業所(1294)	592	146	142	414
小営業所(1416)	875	71	46	424
	1467	217	188	838

$p<0.001$

	60分未満	1~2時間	2時間以上	わからない
大営業所(1294)	637	219	113	325
小営業所(1416)	961	177	69	209
	1598	396	182	534

$p<0.001$

3. 主観的ストレス度(表4)

主観的ストレス度は大営業所群の平均が5.2、小営業所群の平均が5.5で、小営業所群の方が強かったが、差は認められなかった。ストレスの内容は群間で相違は認められず、男女とも約8割が「仕事・職場の人間関係・職場環境」であった。次いで男性は「将来・生活への不安」であったのに対して、女性は「家族関係・育児・親の介護」であった。

表4 主観的ストレス度	n=2761(人)		
	0~3	4~7	8~10
大営業所(1322)	387	649	286
小営業所(1439)	382	695	362
	769	1344	648
	p<0.1		

4. 健康的生活習慣

健康的生活習慣には両群に差は認められなかった。

V. 考察

職場の広さや階段の有無、同僚の数など職場環境の異なる2群の比較において、運動継続者、一日の歩数、体を動かしている時間はいずれも規模の大きい営業所の方が多く、このことから職場環境と運動状況が関連しているといえた。しかし、健康的生活習慣には関連が認められなかったことから今後は通勤状況や家庭環境など総合的な検討が課題であると考えられた。さらに、運動状況に「主観的ストレス度」「勤務形態」が関連し、その大半が「仕事・職場の人間関係・職場環境」など、仕事に関連していることから、ストレスの軽減あるいはストレス対処能力を高めるためには運動習慣形成を促進する「支援的環境」が必要であることが示唆された。

VI. 発表

第67回日本公衆衛生学会総会にて示説発表