

生活習慣（運動習慣、歩行習慣、睡眠習慣）からみた 自覚症状の傾向について

<一般財団法人 近畿健康管理センター>

○高力容子 今井清貴 蜂尾哲生

【目的】

職域就労者において生活習慣（運動習慣、歩行習慣、睡眠習慣）からみた自覚症状の傾向を調査することにより、自覚症状に影響している生活習慣について検討する。

【対象と方法】

2016年4月から2017年3月の間に当財団で定期健康診断を受診した職域就労者641,970人（男性436,191名、女性205,779名）を対象とした。定期健康診断時の問診における生活習慣別でみた自覚症状割合を比較し検討を行なった。生活習慣は標準的な質問票の問診項目のうち、運動習慣、歩行習慣、睡眠習慣の3項目を対象とした。自覚症状は31項目のうち、男性および女性それぞれの上位3項目である「肩こり」「腰の痛み」「体がだるい」「便秘」の4項目とし、生活習慣別の傾向について検討した。

【結果】

運動習慣では、女性の肩こり以外は男女とも運動習慣無群の自覚症状有訴率が高い傾向が見られた。歩行習慣（1日1時間以上歩行または同等の身体活動）では、男女とも全ての項目で歩行習慣無群の自覚症状有訴率が高い傾向が見られた。睡眠時時間（6時間未満、6～7時間、7時間以上）では、男女とも全ての項目で睡眠時間が短い群の有訴率が高い傾向が見られた。また、睡眠による休養では、男女とも全ての項目で休養不十分群の有訴率が高い傾向が見られた。

【考察・結語】

自覚症状の上位である「肩こり」「腰の痛み」「体がだるい」「便秘」のいずれにおいても、生活習慣（運動習慣、歩行習慣、睡眠習慣）が影響する傾向が見られた。今後、生活習慣が変化した場合の自覚症状の傾向について検討を進め、健診後の保健指導に活かしていきたい。

第60回 日本人間ドック学会学術大会（2019年7月）（於：岡山）にて発表。