

# 成人病の予防における生活習慣の改善と牛乳・乳製品の摂取

茨城県健康科学センター センター長

細 谷 憲 政

細谷は、平成4年度から長期的なテーマとして上記に関する疫学的調査研究を開始した。本年度は、以下のとおり実施したので報告する。

## 平成4年度実施内容

### 1. 調査研究フィールドの設定

地域特性、圏域を考慮して、茨城県下の6つの調査対象地区を設定した。調査対象地区の人口規模は、抽出率を考慮し、5000ないし15000人となるよう設定した。

県北（山間地域）	里美村
県央（都市部）	水戸市（笠原、千波学区）
鹿行（農村地域）	玉造町
（工業地域）	神栖町
県南（人口急増地域）	竜ヶ崎市（旧竜ヶ崎市）
県西（人口急増地域）	三和町（名崎地区）

### 2. 調査研究システムの確立

#### 1) サーベイランスフィールド連絡協議会の設置

上記6地域の所管保健所及び市町村の協力を得るため、サーベイランスフィールド連絡協議会を設置した。協議会の構成は次の通り。

##### 1) 保健所長会

フィールドを管轄する保健所の所長、茨城県衛生部主管課、茨城県健康科学センター職員等

##### 2) 担当者連絡会

フィールドの市町村の主管課長、担当保健婦等、管轄保健所の主管課長及び関係職員、関係機関の職員、健康科学センターの職員等

## 2) 調査方法の検討

### 1) 調査手法

郵送法によるアンケート調査とする。さらに、可能なものについて、老健法基本健康診査のデータを取得し、アンケート調査との関連を検討する。

### 2) 調査期間

調査期間 平成4年度～平成12年度

### 3) 調査対象者

調査地区に居住する20歳代から70歳代の男女各50名、計600名。6地域での総計3600名とする。対象者は、住民台帳から層化無作為抽出する。

### 4) 調査の実施

茨城県健康科学センターが保健所、市町村の協力を得て行う。

## 3) 調査の内容

アンケートにおいて、牛乳・乳製品の摂取頻度を含む食習慣、その他の生活習慣、運動、休養、などに関する質問（計25項目）を行い、その集計解析を行う。

以上のように調査方法を決定した。

## 3. 調査の実施

上記の調査研究システムにより、平成4年7月より平成5年2月までの8カ月間、対象地区へのアンケートの配布、回収、及び電話による回答の督促を行った。

## 4. 調査の結果（集計中につき、粗集計の一部のみを報告する。）

調査対象者数（6地区合計）：男性1800名

女性1800名

回答者数（6地区合計）：男性984名（回収率54.7%）

女性999名（回収率55.6%）

1例として、年代ごとの牛乳・乳製品の摂取習慣の集計と、その摂取習慣と運動習慣との関連について示す。

1) 年代・性別牛乳・乳製品摂取頻度

質問：1日に1回は牛乳・乳製品をとっている……………はい いいえ

	男		女	
	はい	いいえ	はい	いいえ
20代 (n=111)	58.6% (n=65)	41.4% (n=46)	32.7% (n=36)	67.3% (n=74)
30代 (n=146)	54.1 (n=79)	45.9 (n=67)	30.6 (n=49)	69.4 (n=111)
40代 (n=149)	53.0 (n=79)	47.0 (n=70)	43.4 (n=69)	56.6 (n=90)
50代 (n=173)	53.2 (n=92)	46.8 (n=81)	35.6 (n=67)	64.4 (n=121)
60代 (n=200)	53.0 (n=106)	47.0 (n=94)	33.3 (n=64)	66.7 (n=128)
70代 (n=101)	45.1 (n=83)	54.9 (n=101)	41.0 (n=73)	59.0 (n=105)
計 (n=963)	52.3% (n=504)	47.7% (n=459)	36.3% (n=358)	63.7% (n=629)

今回の調査では、男女とも、年代間の牛乳・乳製品摂取頻度に有意な差は見られなかった。一方、男女間では、男性の方が牛乳・乳製品を1日に1度以上とっているものが多かった。

2) 定期的な運動の習慣の有無と牛乳・乳製品摂取頻度との関連

定期的な(週1回以上)運動習慣の有無と、牛乳・乳製品の摂取頻度(上記と同じ)との関連を見た。

男性

牛乳 摂取	運動の習慣	
	週1回以上	週1回未満
いいえ	26.7% (n=124)	73.3% (n=341)
はい	35.9% (n=151)	64.1% (n=270)

女性

牛乳 摂取	運動の習慣	
	週1回以上	週1回未満
いいえ	26.7% (n=83)	73.3% (n=228)
はい	29.0% (n=162)	71.0% (n=397)

男性では2つの項目の間に有意な関連を認めた( $\chi^2$ 乗検定、 $p < 0.05$ )が、女性では有意な関連は認められなかった。これは、男性では、積極的に体を動かし、健康に気を配っている者に牛乳が多く飲まれていることを示唆しているとも考えら

れる。このことは、さらに、他項目との関連を見ることで明らかにしていく必要があるだろう。

## 5. まとめ

今後、アンケートの他の項目とのクロス集計等の解析を行っていく予定である。来年度以降、さらに調査項目の充実をはかり、継続的に調査を行うことにより、興味深い結果が得られるものと考えられる。