

授与機関名 順天堂大学

学位記番号 乙第 2436 号

Leisure-time physical activity in youth as a predictor of adult leisure physical activity among Japanese workers: a cross-sectional study

(日本人労働者の余暇の身体活動の予測因子としての若年期の余暇の身体活動：横断研究)

伊藤 弘明 (いとう ひろあき)

博士 (医学)

論文内容の要旨

身体活動レベルが高いと様々な生活習慣病のリスクが低下することが近年注目されているが、それではどうすれば多忙な労働者の余暇の身体活動習慣を形成できるのかはよくわかっていない。一方、若い時期における運動経験が成人後・就労後の運動習慣形成を促進させる可能性がある。そこで、本研究では過去の若い時期の余暇の身体活動経験が労働者の現在の余暇の身体活動習慣形成に及ぼす影響について調査するために職域における横断研究を実施した。

本研究の対象者は 2012 年に東海地方の 3 企業・6 病院に勤務していた 1,489 名のうち、質問紙に回答し提出した 968 名 (男性 333 名、女性 635 名) である。平均年齢は男性 40 歳、女性 37 歳であった。まず、自記式質問紙を用いて 12, 20 歳時の運動経験 (運動強度および頻度)、小学校および中学校、高校・高専、短大・大学時代の運動部所属経験の情報を収集した (独立変数)。また、労働者の現在の余暇の身体活動習慣の定義は、国民健康・栄養調査 (厚生労働省) と同様に、「1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上実施し、1 年以上継続している」こととし、多重ロジスティック回帰分析の従属変数として用いた。その際、調整変数として年齢、教育歴を用いた。すべての解析は男女別に行った。

12 歳時に激しい運動をしていた男性はしていなかった男性に比べて現在の余暇の身体活動習慣を約 2 倍形成しやすい関連を認めた [調整オッズ比 (95%信頼区間) = 2.29 (1.02, 5.14)]。女性では 1.4 倍であったが統計学的には有意ではなかった [調整オッズ比 (95%信頼区間) = 1.40 (0.69, 2.81)]。ほかにも、女性における高校 (高専) 時代 [調整オッズ比 (95%信頼区間) = 3.21 (1.54, 6.68)] および短大・大学時代の運動部所属経験 [調整オッズ比 (95%信頼区間) = 2.48 (1.10, 5.61)]、20 歳時に中程度の運動や激しい運動をしていたこと (男女とも) が労働者の現在の余暇の身体活動習慣形成に有意に関連していた。

労働者の余暇の身体活動習慣を形成するには、若い時期の余暇の身体活動経験が重要である可能性が示唆された。