

ポストコロナ時代の労働者におけるヘルスリテラシーと
精神的健康状態および身体活動量の関連

(公益財団法人 福島県労働保健センター 産業医学・産業保健に
関する調査研究に対する助成制度 助成研究)

報告書

研究責任者 安村誠司

福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座 教授

研究組織

研究責任者	安村 誠司	福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座
研究分担者	森山 信彰	福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座
研究分担者	中山 千尋	福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座
研究分担者	深澤 舞子	福島県立医科大学健康増進センター
研究分担者	井高 貴之	福島県立医科大学附属病院医療情報部

研究協力機関

公益財団法人 福島県労働保健センター

本研究は、公益財団法人 福島県労働保健センターの助成を受けて実施しました。

I. 目的

個人の健康状態や健康行動の関連要因として、ヘルスリテラシー（健康情報を得て、理解し、活用する能力）が注目されている。ヘルスリテラシーが高いと、さまざまな情報源から十分な情報を得ることができ、非直接的に健康状態に影響するとされている。新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行という未知の脅威に対して、ヘルスリテラシーが健康的な生活習慣や精神的健康状態の獲得に与える寄与はますます高くなると考えられる。

そこで、本研究では、COVID-19 流行後の日本の労働者において、ヘルスリテラシーが精神的健康状態および身体活動量と関連するか検証することを目的とした。なお、本研究では、健康的な生活習慣として身体活動量に着目した。

II. 方法

対象者

福島県内の事業所に勤務する 20 歳以上の労働者とした。公益財団法人 福島県労働保健センターを通じて、県内 6 事業所に研究への協力を依頼した。その後、各事業所の担当者に調査協力依頼文書及び調査票を渡し、協力していただく従業員への配布・回収を依頼した。

調査実施期間

2021 年 10 月–11 月

調査方法

調査票を用いてデータを収集した（参考資料参照）。調査項目は以下の通りである。

- ・基本属性（年齢、性別、身長・体重、家族構成、婚姻状況、暮らし向き）、健康度自己評価、生活習慣（睡眠の質、飲酒、喫煙、運動）
- ・精神的健康状態
- ・身体活動量
- ・労働状況について：通勤手段、業態（事務職か現業職か）、在宅勤務実施状況、ワークエンゲイジメント（仕事に対してのポジティブで充実した心理状態）
- ・コロナ禍における健康づくりに関する情報を取得する媒体、信頼する情報の発信者（機関）
- ・地域とのつながり：世代内／世代間交流の有無、地域活動への参加の有無
- ・新型コロナウイルスワクチンの接種状況および接種の意向
- ・ヘルスリテラシー
- ・運動実践の関連要因：自宅周辺運動環境の認知、運動セルフエフィカシー（運動する自信）

倫理的配慮

本研究は、福島県立医科大学倫理委員会の承認を得て行った。

（倫理委員会整理番号：一般 2021-145）

Ⅲ. 結果

6 事業所の従業員計 314 人の協力を得た。

無回答が含まれるため、各項目の集計表の人数が 314 人とならない場合がある。

回答の集計および解析

1. 基本属性（年齢、性別、家族構成、婚姻状況、暮らし向き）

表 1. 基本属性

項目	回答	平均値または人数（割合；％）	
年齢，歳		43.3	
性別	男性	160	(51.1)
	女性	153	(48.9)
BMI, kg/m ²		23.1	
家族構成	単身世帯	43	(13.7)
	同居家族あり	270	(86.3)
	夫婦のみ	47	(15.0)
	夫婦と未婚の子の世帯	109	(34.8)
	あなたと子の世帯	23	(7.3)
	三世代家族	51	(16.3)
	その他	40	(12.8)
婚姻状況	既婚	201	(64.4)
	未婚	85	(27.2)
	離別・死別	26	(8.3)
暮らし向き	苦しい	32	(10.2)
	やや苦しい	79	(25.2)
	普通	166	(52.9)
	ややゆとりがある	30	(9.6)
	ゆとりがある	6	(1.9)

BMI: Body Mass Index. 体重 (kg) を、身長 (m) の 2 乗で除して算出した。

2. 生活習慣・健康状態

1) 睡眠の質

【設問】あなたは、ここ1か月間、(睡眠の長さに関わらず)睡眠の質に満足していますか。

表 2. 睡眠の質

回答	人数 (人)	(割合 ; %)
満足している	81	(25.8)
少し不満	185	(58.9)
かなり不満	45	(14.3)
非常に不満か、全く眠れなかった	3	(1.0)

2) 飲酒習慣

【設問】あなたは、お酒・アルコールを毎日飲んでいますか。

表 3. 飲酒習慣

回答	人数 (人)	(割合 ; %)
はい	87	(27.7)
いいえ	209	(66.6)
以前飲んでいたが、やめた	18	(5.7)

3) 喫煙習慣

【設問】現在、ほぼ毎日、たばこを吸っていますか。

表 4. 喫煙習慣

回答	人数 (人)	(割合 ; %)
吸っている	77	(24.5)
吸っていない	195	(62.1)
以前吸っていたが、やめた	42	(13.4)

4) 運動習慣

【設問】あなたが、汗がでるくらいの運動やスポーツを1か月に行った(行っている)平均回数を、現在と新型コロナウイルス感染症流行前についてそれぞれお答えください。

表 5. 運動習慣

回答	現在		新型コロナウイルス感染症流行前	
	人数 (人)	(割合 ; %)	人数 (人)	(割合 ; %)
していない	193	(61.5)	162	(52.4)
1~3回	64	(20.4)	70	(22.7)
4~7回	30	(9.6)	35	(11.3)
8~15回	12	(3.8)	23	(7.4)
15回より多い	15	(4.8)	19	(6.1)

5) 主観的健康状態

【設問】あなた自身の健康状態についておたずねします。あなたは普段ご自分で健康だと思われますか。

表 6. 主観的健康状態

回答	人数 (人)	(割合 ; %)
非常に健康だと思う	27	(8.6)
まあ健康だと思う	199	(63.6)
あまり健康ではない	75	(24.0)
健康ではない	12	(3.8)

3. 労働状況

1) 業態 (事務職か現業職か)

表 7. 業態

回答	人数 (人)	(割合 ; %)
事務職、技術職	138	(44.1)
現場の作業員などの現業職、技能職	121	(38.7)
その他	54	(17.3)

2) 通勤手段

表 8. 通勤手段

回答	人数 (人)	(割合 ; %)
自家用車	303	(97.1)
公共交通機関 (バス、電車など)	1	(0.3)
徒歩・自転車のみ	8	(2.6)

3) 在宅勤務実施状況

本研究の対象者のうち、在宅勤務を実施していると回答した方は0人であった。

4) ワークエンゲイジメント（仕事に対してのポジティブで充実した心理状態）

用いた尺度：ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度日本語版

活力、献身、没頭の3因子に関する17項目について、「いつも感じる」から「全くない」までの7段階評価（0～6）で回答を求め、平均点を算出した（得点範囲：0～6点）。高得点は、より仕事に誇りを感じ、熱心に取り組み、仕事からの活力を得て生き生きとしている状態にあることを示す。

平均値 2.52（最小値 0.50 最大値 5.94）

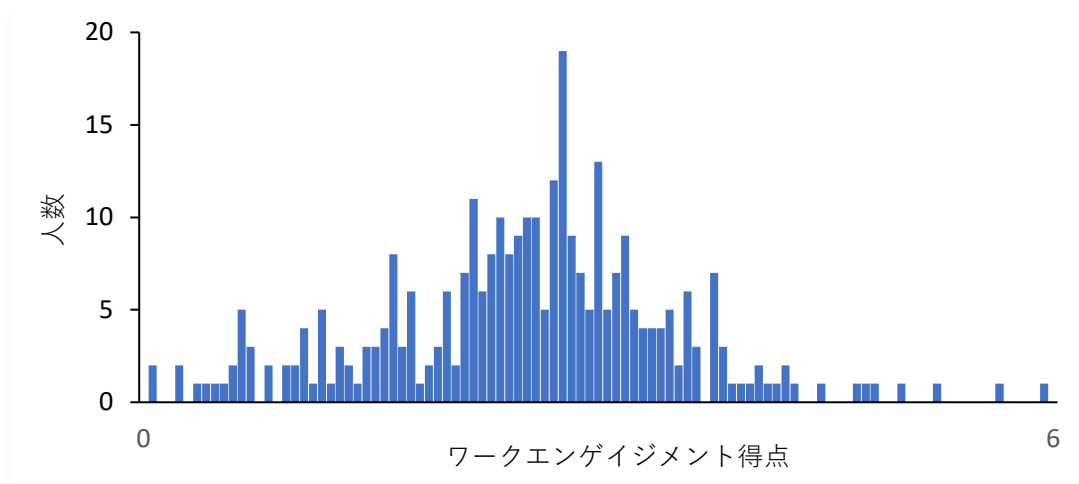


図 1. ワークエンゲイジメントの得点分布

4. 精神的健康状態

用いた尺度：WHO-5 精神的健康状態表日本語版

過去2週間の気分状態を問う5つの質問から構成。各項目5点、25点満点で評価。高得点は精神的健康状態が高いことを示す。

平均値 12.0（最小値 0 最大値 25）

先行研究で「精神的健康悪化」者とされる、13点未満の人の人数は170人（全体の41.6%）であった。

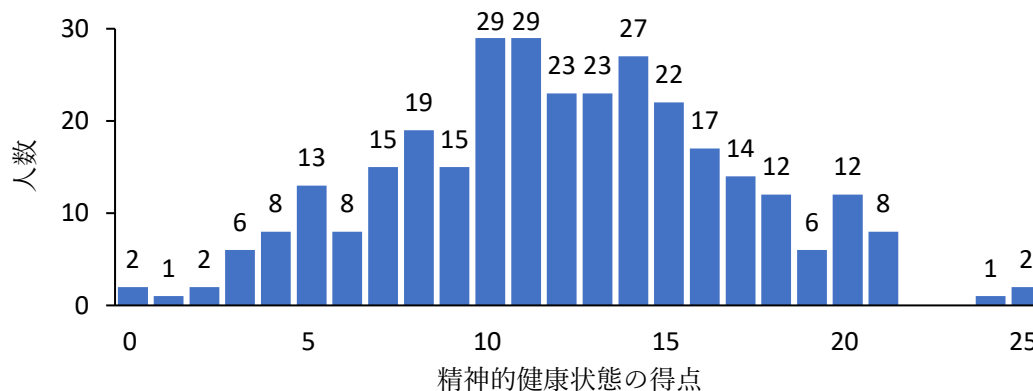


図 2. 対象者の精神的健康状態の得点分布

5. ヘルスリテラシー

用いた尺度：一般向け伝達の・批判的ヘルスリテラシー尺度（石川ら）

ヘルスリテラシー（健康情報を得て、理解し、活用する力）に関する 5 つの質問に対し、「全くそう思わない（1 点）」から「強く思う（5 点）」の 5 つの選択肢から回答を求め、平均点を算出（得点範囲：1 - 5）。高得点はヘルスリテラシーが高いことを示す。

平均値 3.4 （最小値 1.0 最大値 5.0）

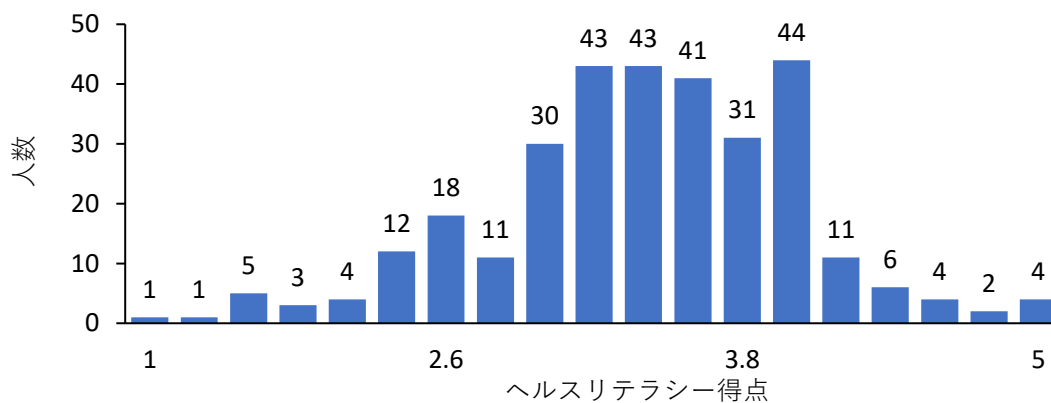


図 3. ヘルスリテラシーの得点分布

6. 身体活動に関する項目

1) 身体活動量

用いた尺度：国際標準化身体活動質問紙日本語版 短縮版（村瀬ら、2002）

身体活動の強度、日数、時間から平均的な 1 週間の身体活動量を算出した (Mets・時/週)。

「健康づくりのための身体活動基準 2013」（厚生労働省）により推奨された身体活動量の基準値である 23Mets・時/週を満たしている人の人数は 126 人（全体の 41.6%）であった。

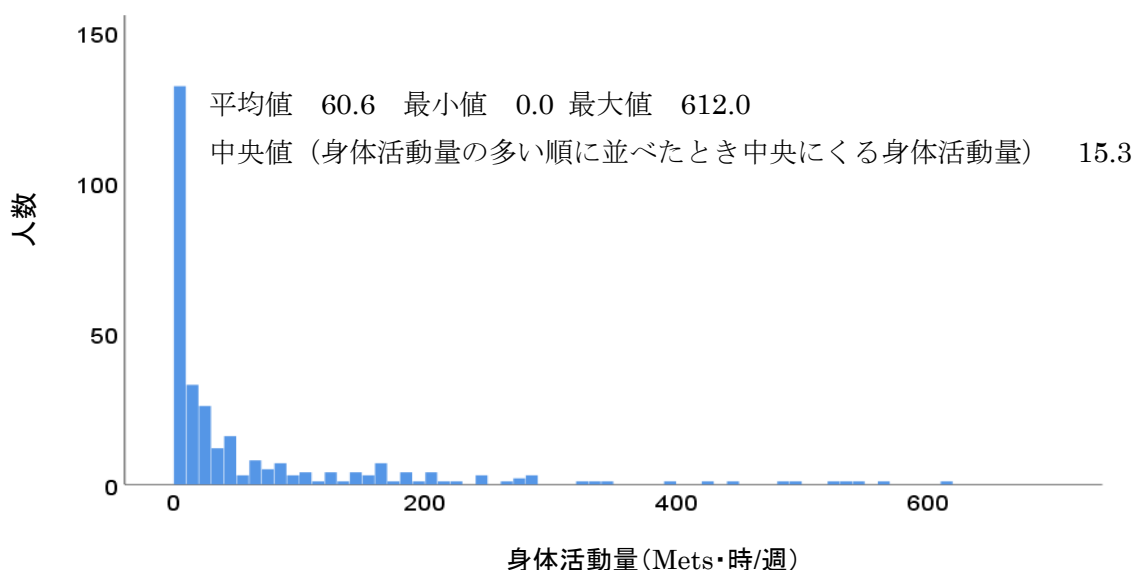


図 4. 身体活動量の分布

2) 運動をするための環境

自宅用具、施設へのアクセス、近隣の安全性、景観、役割モデルのそれぞれの運動をするための環境が揃っているか問い、「全くそう思わない」、「あまりそう思わない」、「少しそう思う」、「かなりそう思う」の4つから回答を求めた。各項目について、「全くそう思わない」、「あまりそう思わない」を0点、「少しそう思う」、「かなりそう思う」を1点とし、合計点を算出した。高得点は運動を行う環境が整っていると感じていることを示す。

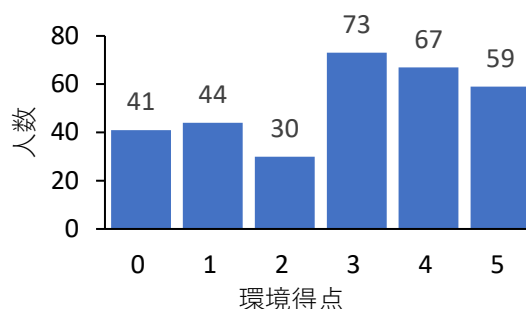


図5. 運動をするための環境の得点分布

3) 運動をするための自信

定期的に運動をしていく上で障害となる状況として、肉体的疲労、精神的ストレス、時間のなさ、悪天候を想定し、このような状況でも運動する自信があるかどうか、「全くそう思わない（1点）」から「かなりそう思う（5点）」の5つの選択肢から回答を求め、4項目の合計点を算出した。高得点は運動をするための自信が高いことを示す。

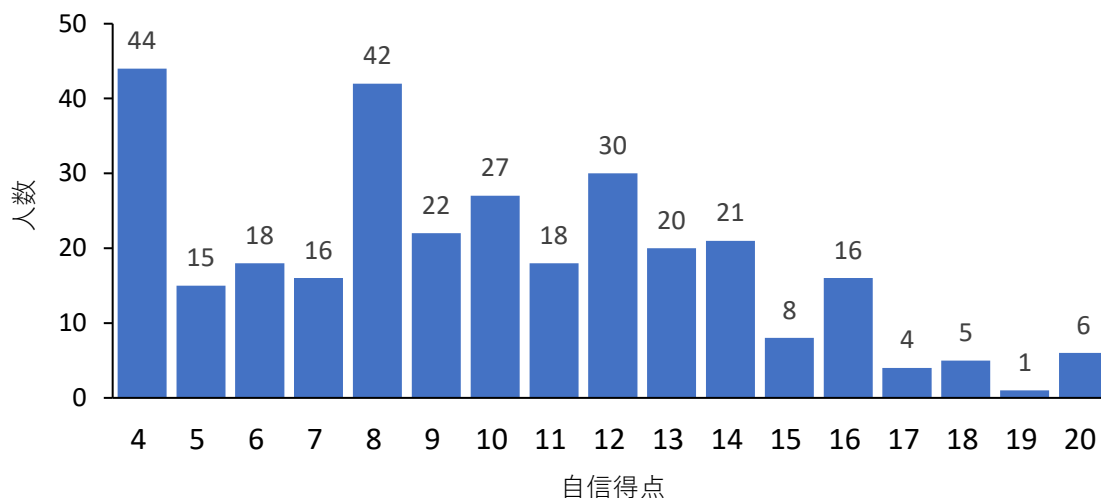


図6. 運動するための自信の得点分布

7. 地域とのつながり

1) 会話をする機会

【設問】近所づきあいや、地域活動・余暇活動の中で、あなたは、次のような年齢層の方と会話をする機会が、どのくらいありますか。ご家族や親戚、仕事関係の人は除きます。

表 9. 地域活動の中で他者と会話をする機会（年代別）

回答	20代・40代の人		70代かそれより高齢の人	
	人数（人）	割合（%）	人数（人）	割合（%）
よくある	27	(8.7)	17	(5.8)
ときどきある	81	(26.1)	75	(25.5)
あまりない	109	(35.2)	101	(34.4)
全くない	93	(30.0)	101	(34.4)

2) 地域活動への参加

【設問】自治会・町会や趣味グループなどの地域活動に参加していますか。

表 10. 地域活動への参加

回答	人数（人）	割合（%）
している	75	(24.0)
していない	238	(76.0)

8. コロナ禍における健康づくりに関する情報収集に関する項目

1) 情報を取得する媒体

【設問】情報をどこから得ていますか。主なものを**最大3つまで**選び、○をつけてください。

ヘルスリテラシーの得点順に低い（得点：1.0–3.4）、高い（3.6–5.0）の2群に分けた。

表 11. ヘルスリテラシーが低い群と高い群における情報を取得する媒体

	全体 300人	低い群 161人	高い群 139人
テレビニュース、番組	258	143	115
インターネット	238	120	118
クチコミ（知人、友人等）	90	49	41
SNS（Facebook、ツイッター等）	74	36	38
新聞	71	33	38
雑誌・書籍	23	11	12
自治体公報（県公報も含む）	19	9	10
フリーペーパー	2	1	1
その他	5	2	3
特にどこからも得ていない	8	6	2

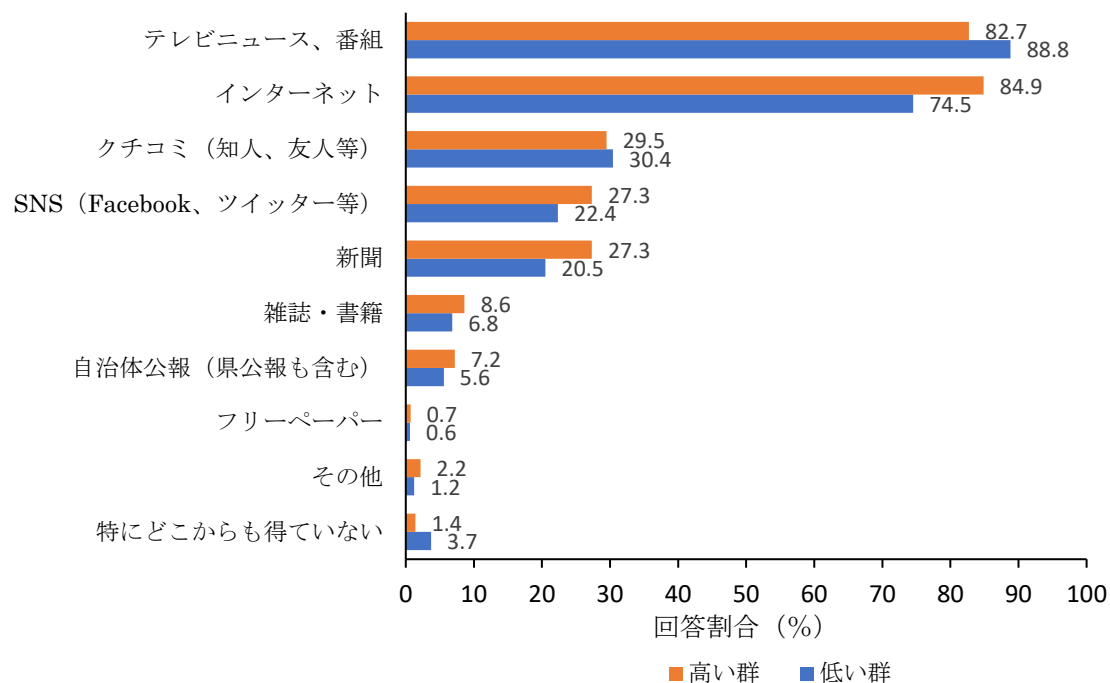


図 7. 情報を取得する媒体

ヘルスリテラシーの高低に関わらず、「テレビニュース、番組」、「インターネット」から情報を得ている人の割合が他の情報源に比べて高かった。

2) 信用する情報の発信者

【設問】 その報道の元となる情報が、どこからもたらされたものならば信用できると思いますか。主なものを1つ選び、○をつけてください。

表 12. ヘルスリテラシーが低い群と高い群における信用できる情報源

	全体 282 人	低い群 151 人	高い群 131 人
国際機関	40	16	24
大学・研究所などの専門家	88	41	47
医療従事者や健康運動指導の有資格者	102	66	36
政府・省庁	34	15	19
NGO など民間のボランティア団体	0	0	0
この中にはない	18	13	5

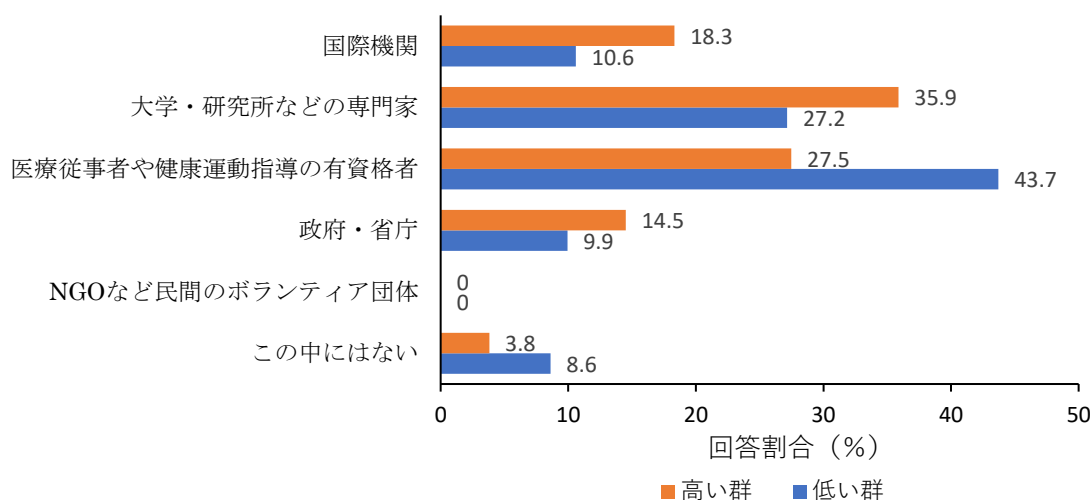


図 8. 信用できる情報源

ヘルスリテラシーの高い人では、低い人に比べて国際機関、大学・研究所などの専門家、政府・省庁の情報を信用する割合が高く、ヘルスリテラシーの低い人では、医療従事者や健康運動指導の有資格者からの情報を信用する割合が高かった。

9. 新型コロナウイルスワクチンの接種状況および接種の意向

1) 新型コロナウイルスワクチンの接種状況

【設問】 ワクチンの接種を受けましたか。

表 13. 新型コロナウイルスワクチンの接種状況

回答	人数 (人)	割合 (%)
すでに 2 回接種した	266	(85.0)
まだ 2 回接種していない (1 回または 0 回)	47	(15.0)

2) 上の質問で「まだ2回接種していない」と回答された方に伺います。

【設問】 ワクチンを接種したいとお考えですか。

表 14. ワクチンの接種に関する意向（2回未接種の方対象）

回答	人数（人）	割合（%）
接種したい	31	(68.9)
様子を見てから接種したい	8	(17.8)
接種したくない	6	(13.3)

10. 精神的健康状態とヘルスリテラシーの関連

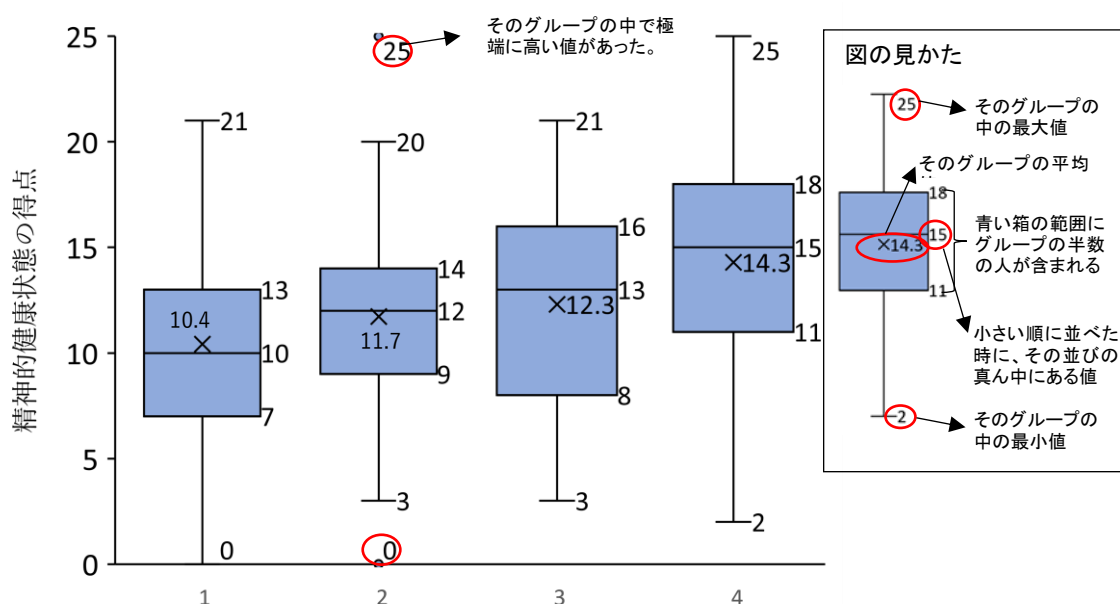


図 9. ヘルスリテラシーと精神的健康状態の関連

ヘルスリテラシーの得点順に1-4のグループに分けグループ間で精神的健康状態を比較

1: 1番低いグループ（得点：1.0-3.0）79人（全体の26.3%）

2: 2番目に低いグループ（得点：3.2-3.4）82人（27.3%）

3: 3番目に低いグループ（得点：3.6-3.8）70人（23.3%）

4: 4番目に低い（1番高い）グループ（得点：4.0-5.0）69人（23.0%）

ヘルスリテラシーが高くなるにつれて、精神的健康状態の平均点が高くなり、グループの中の半数の人が含まれる得点の範囲も高くなった。

11. ヘルスリテラシーと身体活動量の関連

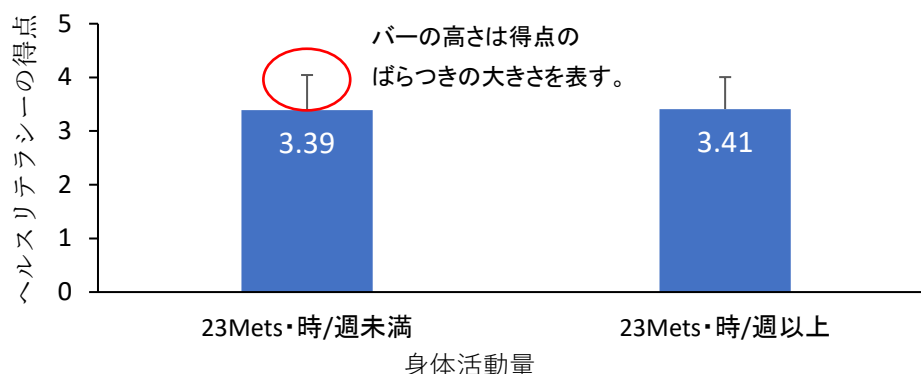


図 10. 身体活動量とヘルスリテラシーの関連

身体活動量が厚生労働省の推奨値より少ない人と多い人で、ヘルスリテラシーに明らかな差はなかった。→ヘルスリテラシーと身体活動量には関連がなかった。

12. コロナ流行後の運動頻度減少の有無と精神的健康状態・ヘルスリテラシーの関連

【運動頻度の減少の定義と群分けの方法】

コロナウイルス感染症流行前と現在の 2 時点の運動頻度を、していない/1~3 回/4~7 回/8~15 回/15 回より多い、から回答を求めた。コロナ流行前に比べ運動頻度が少ないと回答した方と、増えたまたは変わらない方の 2 群に分けた。

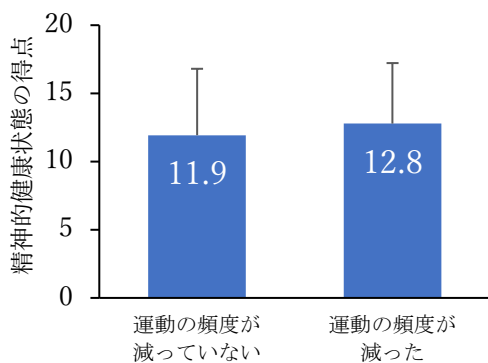


図 11. コロナ前後の運動習慣の変化と精神的健康状態の関連

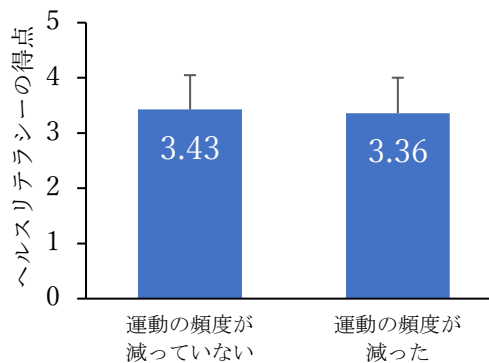


図 12. コロナ前後の運動習慣の変化とヘルスリテラシーの関連

運動頻度が減った人では減っていない人に比べて精神的健康状態が良く、ヘルスリテラシーが低かったが、「意味のある差」とは言えなかった。

13. 近所付き合いの有無と精神的健康状態およびヘルスリテラシーの関連

【近所付き合いの有無の群分けの方法】

近所の20-40代、70代の人と会話をする機会を、よくある／ときどきある／あまりない／全くないから回答を求め、よくある／ときどきある、を「あり」、あまりない／全くない、を「なし」の2群に分けた。

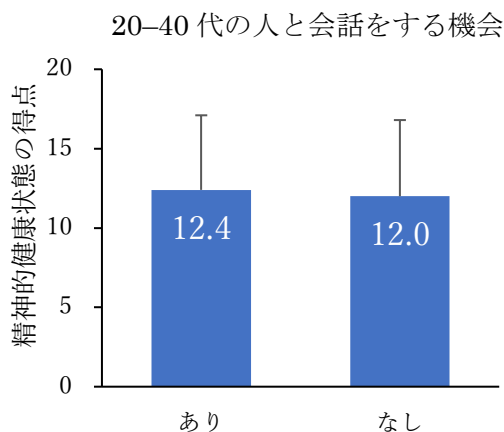


図 13. 20-40代の人と会話する機会と精神的健康状態

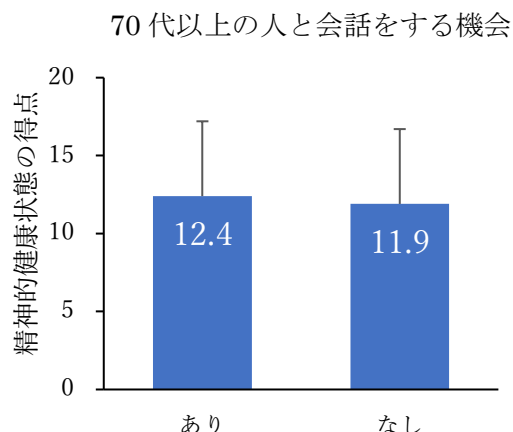


図 14. 70代以上の人と会話する機会と精神的健康状態

20-40代の人および70代以上の人と会話をする機会がある人は、ない人と比べ精神的健康状態が良いという結果となったが、「意味のある差」とは言えなかった。

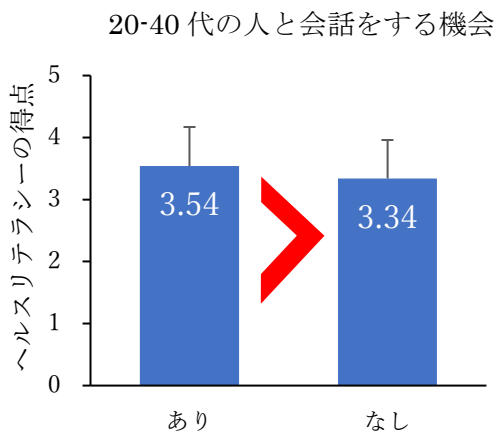


図 15. 20-40代の人と会話する機会とヘルスリテラシー

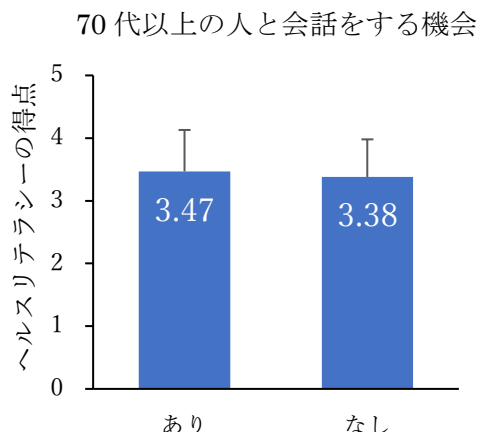


図 16. 70代以上の人と会話する機会とヘルスリテラシー

20-40代の人と会話をする機会がある人では、ない人に比べてヘルスリテラシーが高かった。70代以上の人と会話をする機会がある人では、ない人に比べてヘルスリテラシーが高かったが、「意味のある差」とは言えなかった。

主な結果のまとめ

1. コロナ禍における健康づくりに関する情報を取得する媒体について、ヘルスリテラシーの高低に関わらず、「テレビニュース、番組」、「インターネット」の回答割合が他の媒体に比べて高かった。(10 ページ、項目 8. 1))
2. ヘルスリテラシーの高い人では、国際機関、大学・研究所などの専門家、政府・省庁からの情報を信用する割合が高く、ヘルスリテラシーの低い人では、医療従事者や健康運動指導の有資格者からの情報を信用する割合が高かった。(11 ページ、項目 8. 2))
3. ヘルスリテラシーが高いほど精神的健康状態が良好である、という関連があった。(12 ページ 項目 10.)
4. ヘルスリテラシーと身体活動量の間には関連がなかった。(13 ページ、項目 11.)
5. コロナ禍による運動頻度減少の有無と、精神的健康状態およびヘルスリテラシーの間には関連がなかった。(13 ページ、項目 12.)
6. 20-40 代の近所の人と会話をする機会がある人では、ない人に比べてヘルスリテラシーが高かった (14 ページ、項目 13.)

IV. 結果の解釈

1. 精神的健康状態とヘルスリテラシーの関連について

インターネットや SNS（Twitter, Facebook 等）、テレビ報道等を通じて COVID-19 に関する様々な情報が入ってきますが、中には誤った情報（トイレトペーパーが品薄になる、コロナウイルスにはメタノール消毒液を飲めばいい等）や、真偽の分からない情報が含まれていることもあります。このような情報が大量に拡散されることは、感染症の急激な拡大を意味するエピデミックになぞらえてインフォデミックといわれます。

インフォデミックが起こるなかで、ヘルスリテラシーが高いと、数ある情報から正しい情報を選び出すことができ、感染症に対して不安に感じなくなることから、精神的健康状態を良好に保つことができると考えられます。

各個人が、偏った情報やデマに踊らされずに正しく判断、行動するためには、日頃からヘルスリテラシーを高めておくことが望ましいと考えます。

以下に、情報を得る時のポイントを示しますので、参考にしてみてください。

情報を得る時のポイント

- ・あわてず冷静に受け止めよう。
- ・別の角度から見てみよう。
- ・印象よりも確からしさ（根拠）を確認しよう。
- ・まず公的な情報（国・学会など）にアクセスしよう。
- ・新聞などの記事を読むときには、「みせかけ」に注意してみよう。

視点①み : 見出し（と内容は一致しているか？）

視点②せ : 選択肢（を比較しているか？）

視点③かけ : 科学的（計算等の裏付けがあるか？）

2. 結果の解釈における注意点

今回の研究では、ヘルスリテラシーが高い人が精神的健康状態良好になる、という因果関係が考えられる一方で、精神的健康状態が良好である人ではヘルスリテラシーが高くなる、という逆の関係性があるということを否定できません。

V. 結論

- ・福島県内の事業所で勤務する労働者において、ヘルスリテラシーが高いと精神的健康状態が良いという関連があった。一方、身体活動量とは関連が認められなかった。
- ・コロナ禍において、ヘルスリテラシーを高めることは精神的健康状態の維持・向上に寄与する可能性がある。

情報と運動習慣・こころの健康についての アンケート

【ご記入にあたってのお願い】

- 1) このアンケートは、皆さんの生活と健康状態についてお尋ねして、皆さんの健康づくりのための取り組みの計画に役立てるために
おこなうものです。ご協力のほど、どうぞ宜しくお願いいたします。
- 2) 深く考えずに、もっとも近いと思うことを答えてください。
- 3) 答えにくいものもあるかもしれませんが、すべての質問にお答えくださいますよう、宜しくお願いいたします。

《研究責任者の連絡先》

福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座

教授 安村 誠 司

学内講師 森山 信 彰

〒960-1295 福島市光が丘1番地

電 話 024-547-1184

ファックス 024-547-1183

1. あなたの現在の生活習慣について、最もあてはまるもの1つに○を付けてください。

1) あなたは、ここ1か月間、(睡眠の長さに関わらず)睡眠の質に満足していますか。

- 1 満足している 2 少し不満 3 かなり不満 4 非常に不満か、全く眠れなかった

2) あなたは、お酒・アルコールを毎日飲んでいますか。1つ選んで○を付けてください。

- 1 はい 2 いいえ 3 以前飲んでいましたが、やめた

3) 現在、ほぼ毎日、たばこを吸っていますか。1つ選んで○を付けてください。

- 1 吸っている 2 吸っていない 3 以前吸っていたが、やめた

2. あなたが、汗がでるくらいの運動やスポーツを1か月に行った(行っている)平均回数を、現在とコロナウイルス感染症流行前についてそれぞれお答えください。

【現在】

- 1 していない 2 1～3回 3 4～7回 4 8～15回 5 15回より多い

【コロナウイルス感染症流行前】

- 1 していない 2 1～3回 3 4～7回 4 8～15回 5 15回より多い

3. 以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに○をつけてください。

例：最近2週間のうち、その半分以上の期間を、明るく、楽しい気分で過ごした場合には、3と記されている箇所に○をつける。

	最近2週間、私は・・・	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
1	明るく、楽しい気分で過ごした。	5	4	3	2	1	0
2	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。	5	4	3	2	1	0
3	意欲的で、活動的に過ごした。	5	4	3	2	1	0
4	ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた。	5	4	3	2	1	0
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。	5	4	3	2	1	0

4. もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を、自分自身で探したり利用したりすることができると思いますか。それぞれの文章を読んで、最もあてはまるもの1つに○を付けてください。

	全くそう 思わない	どちらか といえば そう思わ ない	どちらと も 言えない	どちらか といえば そう思う	強くそう 思う
1 新聞、本、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる。	1	2	3	4	5
2 たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる。	1	2	3	4	5
3 情報を理解し、人に伝えることができる。	1	2	3	4	5
4 情報がどの程度信頼できるかを判断できる。	1	2	3	4	5
5 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる。	1	2	3	4	5

5. コロナウイルス感染症の流行下での健康づくりに関して、あなたが日頃、得ている情報についておたずねします。

1) 情報をどこから得ていますか。主なものを**最大3つまで**選び、○をつけてください。

- 1 新聞 2 テレビニュース、番組 3 インターネット
 4 SNS (Facebook、ツイッター等) 5 雑誌・書籍 6 自治体公報 (県公報も含む)
 7 フリーペーパー 8 クチコミ (知人、友人等) 9 その他
 10 特にどこからも得ていない

2) その報道の元となる情報が、どこからもたらされたものならば信用できると思いますか。

主なものを1つ選び、○をつけてください。

- 1 国際機関 2 大学・研究所等の専門家 3 医療従事者や健康運動指導の有資格者
 4 政府・省庁 5 NGO など民間のボランティア団体 6 この中にはない

6. あなたの就業状況についておたずねします。

1) 現在、在宅勤務を行っていますか。行っている方は、1週間の勤務日のうち、何日が在宅勤務かをお書きください。

- 1 はい (週_____日の勤務のうち、在宅勤務日は_____日) 2 いいえ

2) あなたの業種について、あてはまるものに1つ○をつけてください。

- 1 事務職、技術職 2 現場の作業員などの現業職、技能職 3 その他

7. 以下の質問は、みなさまが日常生活の中でどのように身体活動を行っているか（どのように体を動かしているか）を調べるものです。平均的な1週間を考えた場合、あなたが1日にどのくらいの時間、体を動かしているのかをお尋ねしていきます。身体活動（体を動かすこと）とは、仕事での活動、通勤や買い物などいろいろな場所への移動、家事や庭仕事、余暇時間の運動やレジャーなどのすべての身体的な活動を含んでいることに留意して下さい。

回答にあたっては以下の点にご注意下さい。

- ◆強い身体活動とは、身体的にきつと感じるような、かなり呼吸が乱れるような活動を意味します。
- ◆中等度の身体活動とは、身体的にやや負荷がかかり、少し息がはずむような活動を意味します。

以下の質問では、1回につき少なくとも10分間以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答え下さい。

質問 1a 平均的な1週間では、強い身体活動（重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど）を行う日は何日ありますか？

- 週 _____ 日
- ない（→質問 2a へ）

質問 1b 強い身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日 _____ 時間 _____ 分

質問 2a 平均的な1週間では、中等度の身体活動（軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど）を行う日は何日ありますか？歩行やウォーキングは含めないでお答え下さい。

- 週 _____ 日
- ない（→質問 3a へ）

質問 2b 中等度の身体活動を行う日には、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？

1日 _____ 時間 _____ 分

質問 3a 平均的な 1 週間では、10 分間以上続けて歩くことは何日ありますか？ここで、歩くとは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、全てを含みます。

□ 週 _____ 日

□ ない (→質問 4 へ)

質問 3b そのような日には、通常、1 日合計してどのくらいの時間歩きますか？

_____ 時間 _____ 分

質問 4 最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といった全ての時間を含みます。

なお、睡眠時間は含めないで下さい。

平日には、通常、1 日合計してどのくらいの時間座ったり寝転んだりして過ごしますか？

1 日 _____ 時間 _____ 分

8. あなたの身のまわりの運動をするための環境についておたずねします。あてはまる番号にひとつだけ○をつけてください。

1) 自宅には、運動するための用具や機器（シューズ、万歩計、ダンベルなど）がそろっている。

1 まったくそう思わない 2 あまりそう思わない 3 少しそう思う 4 かなりそう思う

2) 自宅の近所には、運動するための場所や施設（遊歩道、公園、フィットネスクラブなど）がある。

1 まったくそう思わない 2 あまりそう思わない 3 少しそう思う 4 かなりそう思う

3) 自宅の周りは、運動しやすい安全な環境（十分な街灯や舗道がある、交通量が少ないなど）が整っている。

1 まったくそう思わない 2 あまりそう思わない 3 少しそう思う 4 かなりそう思う

4) 自宅の近所には、景色を楽しみながら運動することができる場所がある。

1 まったくそう思わない 2 あまりそう思わない 3 少しそう思う 4 かなりそう思う

5) 自宅の近所で、運動している人をよく見かける。

1 まったくそう思わない 2 あまりそう思わない 3 少しそう思う 4 かなりそう思う

9. 定期的に運動することに対するあなたの自信の程度についておたずねします。

以下のような状況のときでも、定期的に運動することができますか。「全くそう思わない

(1)」～「かなりそう思う (5)」の中から最も当てはまるものを1つ選んでください。

1) 少し疲れているときでも、運動する自信がある。

- 1 全くそう 2 あまり 3 どちらも 4 少しそう 5 かなりそう
思わない そう思わない いえない 思う 思う

2) あまり気分がのらないときでも、運動する自信がある。

- 1 全くそう 2 あまり 3 どちらも 4 少しそう 5 かなりそう
思わない そう思わない いえない 思う 思う

3) 忙しくて時間がないときでも、運動する自信がある。

- 1 全くそう 2 あまり 3 どちらも 4 少しそう 5 かなりそう
思わない そう思わない いえない 思う 思う

4) 休暇(休日)中でも、運動する自信がある。

- 1 全くそう 2 あまり 3 どちらも 4 少しそう 5 かなりそう
思わない そう思わない いえない 思う 思う

5) あまり天気がよくないときでも、運動する自信がある。

- 1 全くそう 2 あまり 3 どちらも 4 少しそう 5 かなりそう
思わない そう思わない いえない 思う 思う

10. あなたの普段の近所づきあいについておたずねします。

- 1) 近所づきあいや、地域活動・余暇活動の中で、あなたは、次のような年齢層の方と会話をする機会が、どのくらいありますか。ご家族や親戚、仕事関係の人は除きます。

20-40代の人

- 1 よくある 2 ときどきある 3 あまりない 4 全くない

70代 かそれより高齢の人

- 1 よくある 2 ときどきある 3 あまりない 4 全くない

- 2) 自治会・町会や趣味グループなどの地域活動に参加していますか。

- 1 している 2 していない

11. 次の 17 の質問文は、仕事に関してどう感じているかを記述したものです。各文をよく読んで、あなたが仕事に関してそのように感じているかどうかを判断してください。そのように感じたことが一度もない場合は、0 (ゼロ) を、感じたことがある場合はその頻度に当てはまる数字 (1. ほとんど感じない 2. めったに感じない 3. 時々感じる 4. よく感じる 5. とてもよく感じる 6. いつも感じる) を、質問文の左側の下線部に記入してください。

1. _____ 仕事をしていると、活力がみなぎるように感じる。
2. _____ 自分の仕事に、意義や価値を大いに感じる。
3. _____ 仕事をしていると、時間が経つのが速い。
4. _____ 職場では、元気が出て精力的になるように感じる。
5. _____ 仕事に熱心である。
6. _____ 仕事をしていると、他のことはすべて忘れてしまう。
7. _____ 仕事は、私に活力を与えてくれる。
8. _____ 朝に目がさめると、さあ仕事へ行こう、という気持ちになる。
9. _____ 仕事に没頭しているとき、幸せだと感じる。
10. _____ 自分の仕事に誇りを感じる。
11. _____ 私は仕事にのめり込んでいる。
12. _____ 長時間休まずに、働き続けることができる。
13. _____ 私にとって仕事は、意欲をかきたてるものである。
14. _____ 仕事をしていると、つい夢中になってしまう。
15. _____ 職場では、気持ちがはつらつとしている。
16. _____ 仕事から頭を切り離すのが難しい。
17. _____ ことがうまく運んでいないときでも、辛抱強く仕事をする。

12. あなた自身の健康状態についておたずねします。あなたは普段ご自分で健康だと思われますか。

1つ選んで○をつけてください。

- 1 非常に健康だと思う 2 まあ健康だと思う 3 あまり健康ではない 4 健康ではない

13. あなたご自身あるいはご家庭の基本的なことについておたずねします。

1) あなたの性別・年齢を教えてください。 1 男性 2 女性 年齢 歳

2) あなたの最近の身長と体重を教えてください。 身長 cm 体重 kg

3) あなたの現在の家族構成は次のどれにあたりますか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 単身世帯（自分のみ） 2 夫婦のみ 3 夫婦と未婚の子の世帯
4 あなたと子の世帯 5 三世代家族 6 その他（ ）

4) あなたの婚姻状況を教えてください。

- 1 既婚 2 未婚 3 離別・死別

5) 現在の暮らし向きを経済的にみてどう感じていますか。○をつけてください。

- 1 苦しい 2 やや苦しい 3 普通 4 ややゆとりがある 5 ゆとりがある

6) 通勤の手段は次のどれにあたりますか。1つ選んで○をつけてください。

- 1 自家用車 2 公共交通機関（バス、電車など） 3 徒歩・自転車のみ

14. 最後に、新型コロナウイルス感染症に対するワクチンについておたずねします。

1) ワクチンの接種を受けましたか。

- 1 すでに2回接種した 2 まだ2回接種していない（1回または0回）

2) 上の質問で「まだ2回接種していない」と回答された方に伺います。

ワクチンを接種したいとお考えですか。

- 1 接種したい 2 様子を見てから接種したい 3 接種したくない

これで質問を終わります。ご協力ありがとうございました。

「情報と運動習慣・こころの健康についてのアンケート」について

2021年10月～11月には本アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。調査結果をご報告いたします。

アンケート調査の概要

【目的】

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 流行後の日本の労働者を対象として、ヘルスリテラシー (健康情報を得て、理解し、活用する能力) が精神的健康状態、身体活動量と関連するか検証すること

【調査期間】

2021年10月-11月

【対象者】

福島県内の6事業所に勤務する20歳以上の労働者314名 (男性160人、女性153人) 平均年齢 43.3歳

【調査項目】

- ・ 精神的健康状態: 0-25点; 得点が高いと精神的健康状態が良いことを示す。
- ・ 身体活動量: 強い身体活動、中等度の身体活動、歩行の合計活動量を算出。
- ・ ヘルスリテラシー: 1-5点; 得点が高いとヘルスリテラシーが高いことを示す。

その他に関連が予測される項目

- ・ 基本属性 (年齢、性別、身長・体重、家族構成、婚姻状況、暮らし向き)、健康状態 (自分が健康だと思うか)、生活習慣 (睡眠の質、飲酒、喫煙)
- ・ 労働状況について: 通勤手段、業態 (事務職か現業職か)、ワーク・エンゲイジメント (仕事に対する心理状態)
- ・ コロナ禍における健康づくりの情報を取得する媒体、信頼する情報の発信者
- ・ 地域とのつながり: 世代内/世代間交流、地域活動への参加の有無
- ・ 新型コロナウイルスワクチンの接種状況および接種の意向
- ・ 運動実践の関連要因: 自宅周辺に運動する環境が整っていると感じるか 運動セルフエフィカシー (運動する自信)

結果

1. 精神的健康状態とヘルスリテラシーの関連

- ・ 精神的健康状態の得点: 平均12.0点で、12点を中心に、左右対称に近い人数分布を示した (図1)。
- ・ ヘルスリテラシー得点が高くなるほど、精神的健康状態が良好であった (図2)。

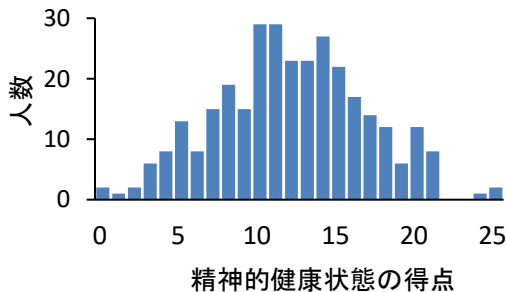


図1. 精神的健康状態の得点分布

ヘルスリテラシーが高くなるほど、精神的健康状態が良い

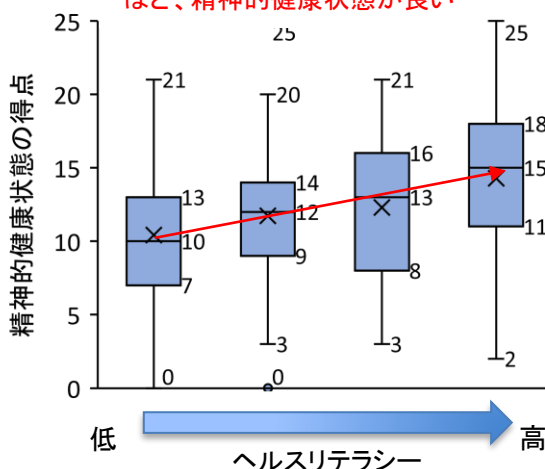
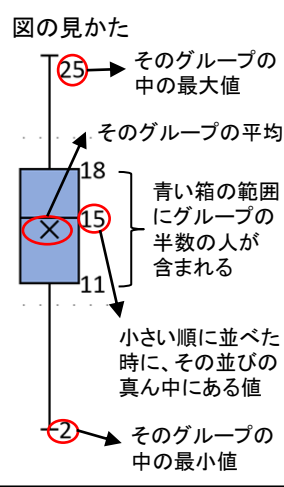


図2. ヘルスリテラシーと精神的健康状態の関連



2. 身体活動量とヘルスリテラシーの間には、関連がなかった。

結果から読み取れること

インターネットやSNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)、テレビ報道等を通じて、COVID-19に関する様々な情報が入ってきますが、中には誤った情報 (トイレットペーパーが品薄になる、など) や、真偽の分からない情報が含まれています。このような情報が大量に拡散される状況はインフォデミックといわれます。

ヘルスリテラシーが高いと、数ある情報から正しい情報を選び出すことができ、感染症に対して不安に感じにくくなることから、精神的健康状態を良好に保つことができると考えられます。

偏った情報やデマに踊らされずに正しく判断、行動するために、右に示すようなポイントを参考にしていただけると幸いです。

ヘルスリテラシー向上のための提案 情報を得るときに心掛けてみましょう

- ・あわてず冷静に受け止めよう
- ・別の角度から見てみよう
- ・印象よりも確からしさ (根拠) を確認しよう
- ・まず公的な情報 (国・学会など) にアクセスしよう

新聞記事を読むときの「視点」: みせかけに注意!

- 視点① **み** : 見出し (と内容は一致しているか?)
- 視点② **せ** : 選択肢 (を比較しているか?)
- 視点③ **かけ** : 科学的 (計算等の裏付けがあるか?)

本アンケート結果について、詳細をお知りになりたい場合は、会社に提出しております報告書をご参照ください。ご質問などがありましたら、以下のメールアドレスまでご連絡ください。

【お問い合わせ】 電子メール: moriyama@fmu.ac.jp (福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座 森山信彰)