

IV 考察

1 健康無関心層の特徴とスポーツライフの実態

本研究では、健康無関心層の実態の把握に向けて健康関心度尺度を用いた量的調査を実施した。本調査では運動・スポーツ実施状況（行動変容ステージ）のうち無関心期が約4割を占めた。健康無関心層の実態について官公庁として初めて把握を試みた2019年の「国民健康・栄養調査」によれば、食習慣・運動習慣について改善への関心やその意向がない人は20歳以上の男女の3~4割に上る。一方、本調査では、健康関心度尺度の合計得点を3区分してみると中関心群が最も多く、低関心群に比べると高関心群のほうが多かった（図Ⅲ-1-4）。中・高関心群を合わせると9割を超えることから、健康関心度尺度を用いた本調査の結果によれば健康無関心層は少数派とみられる。厚労省の分析では食習慣や運動習慣の改善意思、すなわち行動レベルの意欲を基準として関心度を測定しているため単純に比較はできないが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあいまって、近年では意識レベルでの健康への関心度は高まっていると推察できる。

健康関心度尺度の合計得点の平均値をみると、属性的特徴として女性、高年代、高学歴のほうが高かった（表Ⅲ-2-1）。職業では専業主婦（夫）が最も高く、学生が最も低かった。また正社員は、非正規社員や自営・経営者よりも低かったが、ばらつきは正社員のほうが小さかった。生活習慣では、運動・スポーツ実施状況（行動変容ステージ）が高いほど高く、喫煙習慣がないほうが高かった。一方で、飲酒習慣の有無との関連は認められなかった。すなわち、健康関心度は性別や学歴、収入による影響を受けており、職業によっても差がみられるとともに、関心度が高い人ほど健康的な生活習慣につながる傾向にあった。

健康関心度尺度を構成する3つの因子得点の平均値をみると、性別による差は健康への価値観において大きく、健康への意識においては認められなかった（表Ⅲ-2-2）。年代でみると、健康への意識は30代、健康への意欲は50代、健康への価値観は20代でそれぞれ最も低かった。すなわち、健康への意識に性差はみられなかったが、価値観では男性よりも女性のほうが高い傾向にある。また仕事や育児に追われがちな30代では健康を意識する余裕がなく、加齢による心身への影響が顕在化しやすい50代では健康への意欲が低下し、相対的に健康リスクの低い10-20代では健康への価値観が高まりにくいといった年代差は、“無関心”に対する世代ごとの特性を反映した結果とみられる。一方、本人学歴でみると健康への意識および意欲は大卒以上のほうが高かったが、健康への価値観では大卒未満のほうが高く、世帯年収でみても健康への価値観は400万円以上800万円未満が最も低かったことからすれば、健康関心度と学歴や年収は単純な順相関関係ではないことがわかる。さらに具体的に、下位項目のクロス集計をみると、本人だけでなく父親や母親の学歴が影響しているものも散見されたことから、親の教育年数や本人の育った家庭環境によって健康への関心度、とくに価値観の形成過程に影響する可能性も示唆される。

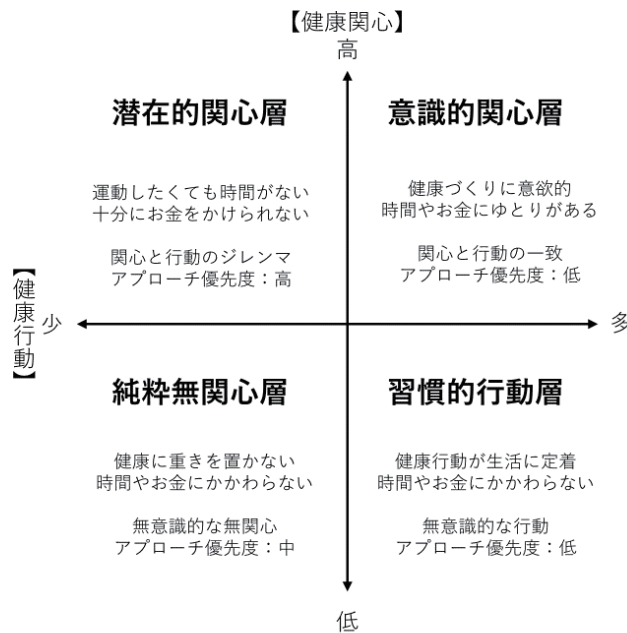
最後に、繰り返しになるが、運動・スポーツ実施状況（行動変容ステージ）のうち無関心

期が約4割を占めた。一方で、運動・スポーツの実施は健康意識の向上には寄与するが、意欲を高めたり、価値観の変容に至ったりするほどの影響はみられなかった。すなわち、健康への関心度を高めるためには運動・スポーツに留まらない、より多角的・多面的なアプローチを検討していく必要がある。具体的に言えば、運動嫌いの人や運動の必要性を感じていない人たちの実施率を上げるためには、どういった方法が適切かを考えること、彼らの潜在的なニーズに目を向けることが課題解決のヒントをもたらすはずである。

2 健康無関心層へのアプローチに向けた可能性

当財団のミッションである Sport for Everyone 社会の実現を前提として、健康無関心層を中心とした政策的アプローチの可能性についてまとめてみよう。2019年の「国民健康・栄養調査」によるデータを分析したところ、運動習慣改善の「意思なし」群は全体の37.6%に上る。また、男女ともに30代をピークとするが、男性では40代以降は30%台後半を推移するのに対し、女性では40代で大きく減少し60代が最も少ない。したがって、運動に関する行動変容の意思は、男性では40代以降大きく変わらないが女性では40代から意思のある人が大幅に増え、70代以上では性差がほぼみられなかった。また、運動習慣の定着の妨げとなる点について「忙しい」や「加齢」が挙げられており、女性においては「運動が嫌い」も目立った。

本調査結果における健康関心度の割合とは大きく差が開いていることを踏まえると、健康への関心は高いが運動習慣の定着には至っていないという意識と行動のパラドックスが実態として浮かび上がる。そこで健康関心と健康行動を軸とした4象限でカテゴリーを分けてみると、健康無関心層の中には“（健康のために）運動したくてもできない”というジレンマを抱えた潜在的関心層も一定数存在する可能性が高い（図IV-2-1）。こうした層に対しては、継続的に運動できる1）時間と2）場所の確保、そして行動変容のきっかけとなる3）機会の提供がとくに重要である。このうち1）時間の確保については、長時間勤務や保育環境の整備不足といった労働およびそれを取り巻く賃金格差や育児休暇取得のしづらさといったジェンダーの問題が挙げられる。また2）場所の確保については、公共施設利用の利便性や共有性の向上といった行政の問題が挙げられる。そして3）機会の提供については、潜在的関心層の場合、他の2つの条件が揃えば自発的に行動変容が起こる可能性もあるが、より促進する手段としてプログラムを検討・策定する価値がある。運動実施の人数は男女ともに個人の割合が高く、フィットネスクラブの24時間営業化などで勤労者の利用も増えつつあるが、運動習慣のない人や苦手意識のある人、また育児中の母親など、リーチしにくい層が存在する。継続性の観点からも運動・スポーツを通じた同性や同世代の親子コミュニティを醸成することによって、運動習慣だけでなく子育ての相談や悩みの共有、子ども同士の友達づくりといった副次的効果も期待できる。



図IV-2-1 健康関心と健康行動による4類型

当然ながら、社会経済的要因による健康格差の問題も大きい。本調査で使用した健康関心度尺度においても「健康よりも遊びや趣味が大切だ」や「健康よりも仕事や収入が大切だ」という項目が含まれているが、やはり、学歴や収入によって健康に対する価値観は左右されるようである。昨今の物価高騰の影響を鑑みれば、生活に対する経済的ゆとりは明らかに厳しくなっている。収入と価値観との関係には年功序列による高所得層の年代的な影響も考慮すべきであるが、生活水準の向上によって物理的および心理的欲求が満たされるためとも考えられる。逆に言えば、低所得層や子育て世帯は日々の生活を送ることに精一杯となり、健康の価値を考える暇すらないがゆえの無関心層、すなわち潜在的関心層としてとらえることが重要である。

さらなる課題として、健康への意欲も関心も持たない純粹無関心層へのアプローチを検討するとき、現代の健康概念の本質を考える必要に迫られる。健康であること (being healthy) と健康になること (becoming healthy) は本質的に意味が異なる。おそらく前者を望まぬ人はいないが、後者は必ずしも万人が望むとは限らない。したがって、彼らの行動変容を促すポイントは〈健康を目的としない〉ことにある。これまでの健康政策やヘルスプロモーションにおいては健康増進そのものが目的に掲げられることが多かったが、本来的には、健康とはそのものが目的ではなく、他の目的を達成するための手段であるはずである。にもかかわらず健康が目的化するという事は、それだけ現代社会において健康そのものの相対化が進み、健康への関心の有無にかかわらず、健康に生きることが難しくなっているという証左でもある。

誰一人取り残さない健康づくりの展開（Inclusion）と、より実効性をもつ取組の推進（Implementation）を掲げる「健康日本 21（第三次）」において、健康無関心層の行動変容は重要かつ難題の一つである。仮に健康関心度の低い人々がどういった特徴を有しているかを把握できたとしても、すぐに正しい答えや対策が導き出せるものではなく、あらゆる策を講じたとしても、行動変容を起こさない人々をゼロにすることも不可能である。しかし健康を目的ではなく手段としてとらえたとき、本調査の意義が見えてくるはずである。健康関心度の低い人々を直接的に健康にしようと努めるよりも、彼らが必要としているものやサービス、取り巻く環境や制度といった社会的要因を把握することによって結果的に健康状態の改善へとつながる方法を模索するほうが得策と考える。少なくとも無関心層とされる人々に対しては、一見すると回り道と思える方法でも着実に検討を重ねる必要がある。

運動やスポーツの実施はそれ自体が目的にもなり、また健康づくりをはじめ、さまざまな目的を達成する手段ともなり得る。本調査の結果から考察すると、Sport for Everyone 社会を実現する要素の一つとして、すべての人が運動やスポーツを自由に楽しむことができる環境が挙げられる。その実現には、運動やスポーツを目的として取り組む人たちだけでなく、それを手段として取り組もうとする人たちへのアプローチが今後はより重要性を増す。そこには、必ずしも運動やスポーツを好まない人が含まれることを忘れてはならない。また、健康の維持のための運動はもちろん、ボディメイクなど自己表現を目的とする人もいれば、交友関係を広げたい、子や孫と遊びたいなどスポーツを通じた他者とのつながりを目的とする人も少なからず存在している。健康無関心層や運動・スポーツ無関心層へのアプローチのヒントを探るには、健康や運動の手前にある彼らのライフスタイルやその先に求めているものへの想像力が不可欠である。

参考文献

厚生労働省(2020)「令和元年国民健康・栄養調査報告」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-ho-ukoku_00002.html (2023年12月26日アクセス)

厚生労働省(2023)「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」(厚生労働省告示第二百七号：令和5年5月31日)

<https://www.mhlw.go.jp/content/001102474.pdf> (2023年12月26日アクセス)

水野陽介(2023)「日本の健康政策過程における無関心層の問題化：『国民健康・栄養調査』にみる〈健康無関心層〉の実態」『上智大学社会学論集』47:87-102.

小澤千枝・石川ひろの・加藤美生・福田吉治(2021)「『健康無関心層』の把握に向けた健康関心度尺度の開発」『日本健康教育学会誌』29(3):266-277.

杉本九実・福田吉治(2022)「ポピュレーションアプローチの類型化：健康無関心層と健康格差の視点から」『日本公衆衛生雑誌』69(8):581-585.