



	4点以下	5~7点	8点以上
6 F非利用低群 (184人)	26.6	38.6	34.8
5 F非利用高群 (152人)	11.2	36.8	52
4 F利用群 (262人)	16.4	39.3	44.3
3 M非利用低群 (259人)	52.9	34.7	12.4
2 M非利用高群 (97人)	38.1	43.3	18.6
1 M利用群 (149人)	34.2	42.3	23.5

図3 多様な食品摂取状況

表3に「非喫煙」「三度の食事」「主食・主菜・副菜」「十分な睡眠」「身体活動」「食べ過ぎない」「減塩」「体力づくり」の8項目についての実践率をまとめた。表3の右端は「実践率の平均」としたが、これは男女各々の群の実践率を単純平均した値であり、その高い順に各項目を並べた。回答者全体の平均実践率では、各群の人数に大きな差があり比較するには適切ではないため、群としての実践率の平均値を示したものである。

表3 保健行動の実践状況

保健行動	略称	男性						女性						実践率の平均 %
		M利用群		M非利用高群		M非利用低群		F利用群		F非利用高群		F非利用低群		
		人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	
		149	100	97	100	259	100	262	100	152	100	184	100	
喫煙しない	非喫煙	122	81.9	76	78.4	190	73.4	237	90.5	142	93.4	166	90.2	84.6
三度の食事をきちんととる	三度の食事	119	79.9	77	79.4	203	78.4	202	77.1	131	86.2	135	73.4	79.1
食事には主食、主菜、副菜をそろえる	主食・主菜・副菜	57	38.3	43	44.3	82	31.7	153	58.4	96	63.2	75	40.8	46.1
睡眠を十分とる	十分な睡眠	66	44.3	48	49.5	117	45.2	106	40.5	70	46.1	60	32.6	43.0
体をよく動かす	身体活動	59	39.6	47	48.5	85	32.8	94	35.9	49	32.2	43	23.4	35.4
食べ過ぎない	食べ過ぎない	51	34.2	39	40.2	92	35.5	103	39.3	56	36.8	47	25.5	35.3
減塩	減塩	26	17.4	26	26.8	42	16.2	94	35.9	57	37.5	36	19.6	25.6
体力づくり	体力づくり	28	18.8	19	19.6	36	13.9	61	23.3	33	21.7	11	6.0	17.2

実践率の平均値を超える項目が最も多かったのは女性の非利用高群であった。8項目中7項目あり、平均値以下は「身体活動」のみであった。この群は平均値以上が多かっただけでなく、「非喫煙」「三度の食事」「主食・主菜・副菜」「減塩」の4項目は6群の中で最も高い実践率でもあった。

女性の利用群と男性の非利用高群はどちらも6項目が平均値以上であったが、男性の非利用高群は最も高い実践率が3項目（「十分な睡眠」「身体活動」「食べ過ぎない」）あり、女性の利用群では1項目（「体力づくり」）であった。男性の利用群では平均値以上は3項目にとどまり、非利用低群で平均値以上は男女ともに1項目だけであった。

保健行動の実践率が総じて高いのは男女ともに「健康食品」類を利用しない健康情報への関心が高い人々と言えそうである。

## 5. 「健康食品」類利用者はどちらかと言えば「健康に良いこと」をする人々

一方、「健康食品」類を利用しない、しかし、健康情報への関心が低い人々は男女ともに保健行動の実践率が低いようである。保健行動は一般に男性よりも女性の方が実践率が高い<sup>2)</sup>にもかかわらず健康情報への関心が低い人々においては必ずしもそうではなかった。女性の方が男性よりも実践率が高いのは「非喫煙」と「主食・主菜・副菜」「減塩」だけである。「十分な睡眠」は男性より10%以上も低く、「体力づくり」は男性の半分以下であった。

では、「健康食品」類を利用する人々（利用者と略）はいかがか。利用者は健康情報への関心が低い人々よりは総じて保健行動の実践率が高いように見受けられた。しかしながら非喫煙率は男性では利用者の方が8.5%高いものの、女性ではほぼ同じである。男性の場合、非喫煙率以外では関心が低い人々とさほど大きな差はなかった。一方、女性では非喫煙率がほぼ同じであったほかは利用者の方が関心の低い人々よりも実践率が高く、差の大きい項目が少なくなかった。

「健康食品」類を利用する人々の保健行動は、女性では健康情報への関心が高い女性たちになりに近く、一方、男性では健康情報への関心が高いグループと低いグループとの中間に位置するように推察された。

## 6. 終わりに

以上の結果から、「健康食品」類を利用しない健康情報への関心が高い人々は男女ともに「健康食品」類に頼らずに保健行動の実践に努めているようである。「健康食品」類を利用する女性たちは「健康食品」類を利用しつつ同時に保健行動にも気を配っているようであるが、男性たちは女性たちほど保健行動に留意していないらしい。

そして保健行動の実践という点において最も問題なのは「健康食品」類を利用しない、そして健康情報にも関心の低い人々である。男性ではこれらの人々は半数を超えており、健康管理に問題を生ずることが懸念される。

「健康食品」類を利用する人々は基本的に「健康に良いこと」をしようと考え、ある程度は実践しており、「健康食品」類の利用もまた彼らにとっては保健行動のひとつなのかもしれない。しかし、同時に「健康食品」類を利用していることが本来の保健行動の実践をいくぶん軽視させているとも考えられる。

トクホを含めた「健康食品」類が健康を維持・増進することにつながるのか否か、利用者自身が判断できるような情報が提供されることを願っている。

#### 引用文献

- 1) 高橋久仁子・板倉ゆか子 特定保健用食品利用者の保健行動 群馬大学教育学部紀要 芸術・技術・体育・生活科学編 47巻、173-179頁 2012
- 2) 平成19年度 高齢者を中心とした健康知識と行動のちぐはぐ度調査事業報告書  
[http://www.health-net.or.jp/tyousa/houkoku/pdf/h19\\_chiguhagu.pdf](http://www.health-net.or.jp/tyousa/houkoku/pdf/h19_chiguhagu.pdf)