

研究漁業従事者に対する栄養教育と健康支援に関する研究

研究年度 平成 31 年度

研究期間 平成 31 年度～平成 31 年度

研究代表者名 石見 百江

共同研究者名 飛奈 卓郎

1. はじめに

長崎の基幹産業になっている漁業は水産業の維持だけでなく、国内の人々の食や文化を支えている。長崎県の離島地区に住む人は第 1 次産業の割合が高く 20.4%を占めている。長崎県全域の 1 次産業の割合（7.7%）と比較すると未だ高い。その一方で県内における漁業就業者の人口は年々減少し、高齢化が深刻となると同時に健康に配慮することが重要な課題となっている。本研究対象者の船員生活は、1 か月の 20-25 日間を船内で過ごし、共同生活で多くのことを学んでいる。その一方で、生活空間が限定されているため、健康的な食生活習慣を身につけるためには厳しい環境の中で生活をしている。漁業に従事している長崎県民が健康的に過ごせる食習慣を身につけるための栄養教育と限られた条件下で体を動かすための支援とは何か、課題抽出をし、実生活での生活活動量の測定や体力の調査を通じて栄養教育の実施と健康支援に繋がるプログラムの提案につなげることを目的とした。

2. 研究内容

本研究にあたり、漁業従事者が所属する会社に食生活や健康課題、そして生活環境について写真を頂き、聞き取り調査をした。船内のキッチンの様子や食事提供者について、そして、提供メニューを事前にいただいたうえで船団ごとに実施する栄養教育の内容を提示し、アンケート案を示したうえで実施した。調査前に筆者らが「栄養と運動に関する健康講座」を対象者に対して実施した後、船内での食生活習慣や健康状態そして健康に対する考えについてアンケート調査は 2019 年 4 月（45 名）、5 月（50 名）、7 月（50 名）の計 145 名に対して自記式記入法による調査を行い、所属会社に取りまとめた用紙を郵送法により回収した。対象者総数 145 名のうち 123 名から調査用紙を回収し、記入漏れ等をのぞいた 112 名について統計解析をした。統計解析は、 χ^2 検定とし、有意水準は 5%未満を有意差ありと判定した。

3. 研究成果

アンケート調査の結果では、対象者の平均年齢は 48.2 ± 12.9 歳だった。対象者全体の BMI 平均値は $24.9 \pm 3.5 \text{ kg/m}^2$ だった。肥満分類による標準体重（18.5～24.9

kg/m²) は 66 名, 肥満 (25.0 kg/m² 以上) が 44 名, 低体重 (18.5 kg/m² 未満) は 2 名だった. なお, 年代の違いによる BMI の差はなかった. 船で生活している間の食生活については概ね満足していた. 年代では 40 歳代, 50 歳代の人たちの食生活満足度が低かった. 対象者全体の喫煙習慣は 62% (69 名) と高かった. 既往歴・現病歴がある人は喫煙をしていなかった (P<0.01). また, 喫煙している人は船での食生活満足度が低かった (P<0.01). その要因のひとつと考えられたのは, 食生活満足度が低い人は「ストレスがある」と回答していたことだった (P<0.01). 飲酒習慣は 59% (66 名) で, 喫煙と同様に高かった. 飲酒をする人は健康に関する会話を周囲の人としていなかった (P<0.05). 飲酒習慣とストレスには関係がみられなかった. 主観的健康感では 30 歳代が最も高く, 50 歳代が最も低かった. 対象者が「自分自身で食生活について気を付けていることがあるか」を問う設問結果を行動変容ステージで 5 段階により分類して解析をしたところ, 行動変容ステージが高い人は「周囲の人と健康について話す機会」を持ち, 「自主的な健康情報の入手」をしていた. また, 年齢が上がるごとに行動変容ステージは高くなっており, 自分自身の健康に向き合う傾向がみられた. また, 50 歳代, 60 歳代以上で実行期や維持期の人が多くみられた (P<0.05). 健康講座では, 参加者は食事だけでなく運動に強い興味があり, ストレッチをしたときに積極的に取組む人や質問をする人が多くみられた.

4. おわりに

対象の漁業従事者は船での食生活に満足しており, 個人の健康意識や周囲の人の健康意識の高さが行動変容ステージに影響をあたえる可能性が示唆された. その一方で, この調査では, 船の生活空間と喫煙習慣やストレスの関係性, また現在実施している活動量計測定が数名分のため, 一定数のデータを解析して示すことができなかった. 協力対象者への一斉測定は今年 2 月 (2 回目の栄養教育実施時) に実施予定だったが, スケジュール調整の関係で年度をまたいでの実施する予定である.

対象者は, 自分自身に与えられた環境を受入れて, その中でできることを模索していた. 船内でも実施できる食生活の工夫や様々なストレッチを提案することで主体的に健康度を高めることができる可能性が考えられた. 今後は, 船内での食事の様子や生活活動量の測定そしてストレスについて継続して調査したい.

5. 注記・参考文献等

- 1) 長崎県:長崎県特定有人国境離島地域の地域社会の維持に関する計画(案); <https://www.pref.nagasaki.jp/shared/uploads/2017/07/1501129456.pdf>; 最終アクセス: 令和1年9月30日
- 2) 総務省:平成 27 年国勢調査; 最終アクセス: 令和 1 年 9 月 30 日