

## コラム

### ～福岡市民の健康阻害要因分析結果～

○2019年（令和元年）に実施した「市民の健康づくりに関するアンケート調査」により把握した市民の生活習慣や健康状態などと、生活習慣の健康へのリスクに関する「国立がん研究センターの先行研究結果」などを用いて、市民の健康を阻害している要因分析を行いました。

○具体的な分析手法としては、例えば、先行研究（下記参照）によりBMI\*が30以上の男性は、BMIが23～26の男性と比べ、1.97倍の健康リスクがあるとされており、市民アンケート調査により確認した、こうしたリスク要因を抱えている市民の割合と掛け合わせることで、これらの要因が、市民の健康にどの程度影響しているのかを算出したものになります。

○このような分析手法により、市民の健康阻害要因を分析したところ、上位2位が男女ともに、「適正でないBMI」と「身体活動（運動）量の不足」という結果となり、現在、こうしたリスクを抱える市民の約2割について、状況を改善することで、市民の健康寿命\*が0.3年～0.6年延伸する効果が見込めることがわかりました。

【市民の健康阻害要因を改善（市全体で2割改善）した場合の寿命延伸効果】

項目	男性	女性
適切な飲酒習慣	0.08年	0.02年
喫煙者の減少	0.22年	0.10年
BMIを適正な値にする（肥満・痩せすぎの改善）	0.64年	0.29年
身体活動（運動）量の増加（週150分以上の中強度の運動）	0.39年	0.38年
糖尿病有病率の減少	0.21年	0.12年

【生活習慣における健康リスク】（国立がんセンター研究センター多目的コホート研究成果）

項目	健康リスク要因 （各項目において死亡率が上昇する状況）	健康リスク	
		男性	女性
飲酒習慣	週に5日以上飲酒し、週のアルコール摂取量が300g以上450g未満	1.29倍	1.29倍
	週に5日以上飲酒し、週のアルコール摂取量が450g以上	1.55倍	1.55倍
喫煙習慣	現在、喫煙習慣がある	1.55倍	1.89倍
BMI	BMIが19未満	2.26倍	1.94倍
	BMIが19以上21未満	1.57倍	/
	BMIが21以上23未満	1.33倍	
	BMIが27以上30未満	1.38倍	
	BMIが30以上	1.97倍	
運動習慣	ウォーキングなどの中強度の運動を週150分以上行う習慣がない	1.33倍	
糖尿病	医師から糖尿病の指摘があった	1.60倍	1.98倍

※ 相対死亡率：健康リスク要因について、そうでない人（飲酒習慣：週に5日以内の飲酒／喫煙習慣：現在、喫煙習慣がない／BMI：男性はBMI23以上27未満、女性はBMI19以上30未満／運動習慣：ウォーキングなどの中強度の運動を週150分以上行う習慣がある／糖尿病：医師から糖尿病の指摘がない）と比べ、死亡率が何倍になるかを算出したもの

※ アルコール摂取量は、139ページのコラム「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」参照

出典：「福岡市健康づくりアンケートを用いた健康課題ごとの余命延伸効果の推計」（福岡市）

\* BMI：P.275 参照

\* 健康寿命：P.276 参照