

某企業労働者の健康の実態とその保持増進に関する研究

— 体格と体力の実態について —

桑 原 信 治

はじめに

近年、目ざましい機械文明の進歩に伴い、企業労働者に限ることなく、日常生活において肉体的負担が益々少なくなり、それによって運動不足による健康障害や体力低下が増加しつつある。⁴⁾

運動不足を克服し、健康や体力の保持、増進をはかることは目下の急務である。わずかに中神⁶⁾らの研究をはじめとして、西田¹⁾、山本⁵⁾などの研究がある。

本研究では、昭和56年よりA会社のT、T₁の2工場従業員で労働の内容と仕組みは、事務部門を除き、労働の機械化が進み、現場における作業は看視作業が主で、労働の強度は中等度で

ある。また、現場の就労体制は、4組交代制を採用している。

本報においては、健康・体力の実態把握を通して、その保持増進を心掛け、昭和57年4月に文部省²⁾体力測定を実施し体力の実態を把握³⁾すると共に、健康・体力・運動に関する意識調査などを実施し、これらの結果についての比較検討を試みた。

調査対象

調査および体格・体力に関するすべての項目を受診した男子全員440名を対象とした。その内訳は表1に示すとおりである。平均年齢34.7歳平均勤続年数13.3年である。

表1 対象者の職域別・年数・勤続年数

| 職域 | 加工 | 事務 | 施設 | 品保 | フロート | 製品 | 製造 | 計 |
|---------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 人数 | 206 | 58 | 57 | 24 | 45 | 39 | 11 | 440 |
| 平均年齢(才) | 34.6 ± 5.5 | 35.5 ± 8.3 | 34.6 ± 8.3 | 33.2 ± 2.5 | 35.3 ± 8.9 | 35.1 ± 8.0 | 33.2 ± 3.6 | 34.7 ± 6.6 |
| 勤続年数(年) | 11.9 ± 4.9 | 15.0 ± 8.4 | 15.2 ± 9.9 | 11.6 ± 1.6 | 15.3 ± 7.7 | 15.3 ± 7.7 | 12.1 ± 4.7 | 13.3 ± 6.5 |

調査内容および調査方法

1. 形態・機能成績

形態的5項目(身長・体重・胸囲・皮下脂肪・ローレル指数)と機能的7項目(反復横とび・垂直とび・背筋力・握力・立位体前屈・伏臥上体そらし・踏み台昇降運動)を測定した。

2. 健康・体力・運動に関する調査

- (1) 健康の現状2項目。
- (2) 体力の現状4項目。
- (3) 保持増進の方法。
- (4) 運動について7項目。

調査成績および考察

1. 体格・体力について

形態・機能成績を対象者440名(男子)について実施した。これらを全国該当年齢と比較し、さらに年齢別・職域別に検討した。その結果は表2、表3、図1、図2に示した。

1) 形態的項目…全国の該当年齢と比較してみると、18～19歳代、30～34歳代においては全国平均値を凌ぐ項目が多い。特に30～34歳代は、胸囲は統計学的に有意であった。

2) 機能的項目…全国平均値より劣る傾向である。年齢的には、45～49歳代が最も劣っている。

項目別では、反復横とび・立位体前屈が劣り、握力・垂直とびが優る。

職域別では、加工が最も劣り、フロートと製品が他に比し有意に優る。

以上、全国的な傾向として、体格の向上に比し、体力が伴わないという問題があるが、今回対象とした者は、全国の該当年齢と比し、それほど大きな差はみられなかった。

2. 健康・体力・運動に関する調査

調査は対象440名(男子)に対し実施した。これらを全体・年齢別・職域別に検討した。

表2 年齢別にみた形態的・機能的成績

(男子440名)

| 区分 | 項目 | 年齢(才) | 18～19 | 20～24 | 25～29 | 30～34 | 35～39 | 40～44 | 45～49 | 50～54 | 55～59 |
|-------|---------------------|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | | 人数 | 4 | 14 | 68 | 162 | 104 | 47 | 16 | 20 | 5 |
| 形態的項目 | 身長 (cm) | | 173.0 ± 7.0 | 172.3* ± 5.0 | 168.8 ± 5.6 | 167.9 ± 5.3 | 166.9 ± 5.3 | 165.6 ± 5.0 | 165.5 ± 6.1 | 164.8 ± 4.8 | 164.5 ± 3.0 |
| | 体重 (kg) | | 66.6 ± 12.5 | 60.6 ± 4.4 | 61.6 ± 7.5 | 63.2 ± 7.6 | 60.9* ± 7.6 | 61.8 ± 10.2 | 65.0 ± 8.0 | 62.5 ± 5.7 | 60.5 ± 6.1 |
| | 胸 囲 (cm) | | 91.0 ± 7.4 | 85.9 ± 3.0 | 87.9 ± 7.4 | 89.7* ± 4.9 | 88.5 ± 5.2 | 90.9** ± 4.7 | 92.3** ± 4.7 | 91.2** ± 4.7 | 90.9 ± 4.8 |
| | 皮下脂肪厚 (上腕部+背部) (mm) | | 20.9 ± 7.0 | 18.6** ± 6.2 | 19.9** ± 7.5 | 22.1** ± 9.5 | 19.8** ± 8.4 | 23.0** ± 8.4 | 22.4** ± 7.1 | 22.4** ± 7.1 | 21.4 ± 6.8 |
| | ローレル指数(指数) | | 128.6 ± 10.7 | 118.5 ± 10.7 | 128.0 ± 15.8 | 133.6 ± 15.4 | 132.0** ± 14.9 | 136.1 ± 13.3 | 143.6 ± 11.7 | 139.7 ± 15.3 | 135.8 ± 10.7 |
| 機能的項目 | 反復横とび (回) | | 42.3 ± 4.6 | 43.6 ± 5.5 | 40.6** ± 4.4 | 42.2** ± 5.3 | 40.2** ± 4.7 | 39.4* ± 4.8 | 37.9 ± 5.6 | 36.9 ± 5.9 | 35.6 ± 5.4 |
| | 垂直とび (cm) | | 63.5 ± 3.2 | 60.8 ± 4.8 | 57.3 ± 6.5 | 55.7** ± 7.7 | 51.8** ± 7.1 | 49.6** ± 6.7 | 49.2* ± 8.8 | 41.6 ± 7.8 | 35.9 ± 5.7 |
| | 背筋力 (kg) | | 160.0 ± 14.6 | 139.8 ± 21.4 | 141.1 ± 20.9 | 140.1 ± 25.0 | 132.1** ± 27.0 | 142.9 ± 23.0 | 135.3 ± 27.3 | 130.1 ± 25.6 | 109.2 ± 10.6 |
| | 握 力 (kg) | | 50.1 ± 3.3 | 48.6 ± 5.4 | 48.7 ± 5.5 | 48.3* ± 5.5 | 47.4* ± 5.5 | 47.6** ± 6.4 | 47.0** ± 4.8 | 43.8 ± 6.1 | 44.0 ± 4.2 |
| | 立位体前屈 (cm) | | 11.5 ± 7.5 | 11.8** ± 3.5 | 9.1** ± 6.3 | 8.3** ± 6.9 | 6.8** ± 7.1 | 6.5* ± 8.3 | 6.9 ± 7.9 | 8.2 ± 7.7 | 7.3 ± 3.0 |
| | 伏臥上体そらし (cm) | | 57.5 ± 9.8 | 51.9 ± 8.2 | 52.4 ± 7.8 | 50.2 ± 8.1 | 46.1 ± 8.4 | 45.9** ± 6.9 | 43.0 ± 6.9 | 41.4** ± 6.6 | 33.6 ± 5.8 |
| | 踏み台昇降運動(指数) | | 58.0 ± 6.1 | 52.2** ± 6.2 | 55.1** ± 9.3 | 60.8** ± 9.1 | 62.0* ± 9.1 | 62.5 ± 9.4 | 65.0 ± 10.6 | 60.9 ± 8.6 | 65.8 ± 11.4 |

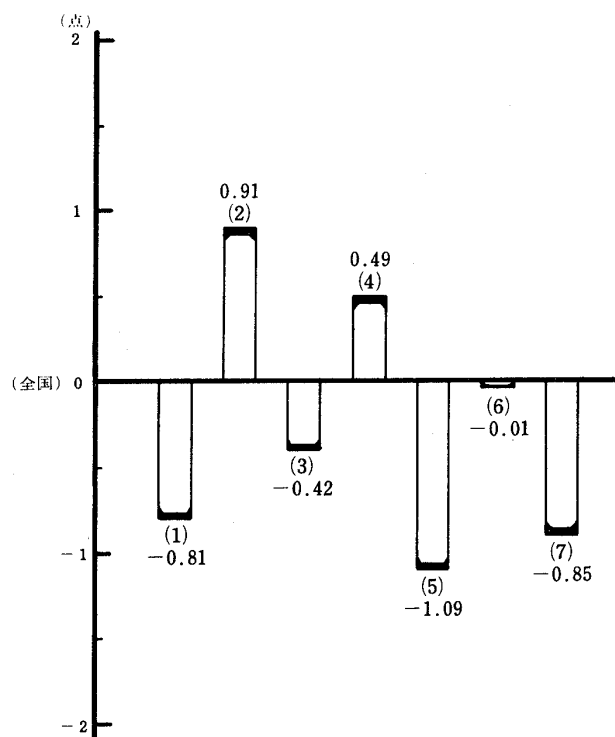
注) 表中に太字で示した数値は全国平均値を凌ぐもの、また* = P<0.05、** = P<0.01はそれぞれ全国平均値に比し有意を意味する。

表3 職域的にみた機能的成績

—但し、評価点による—

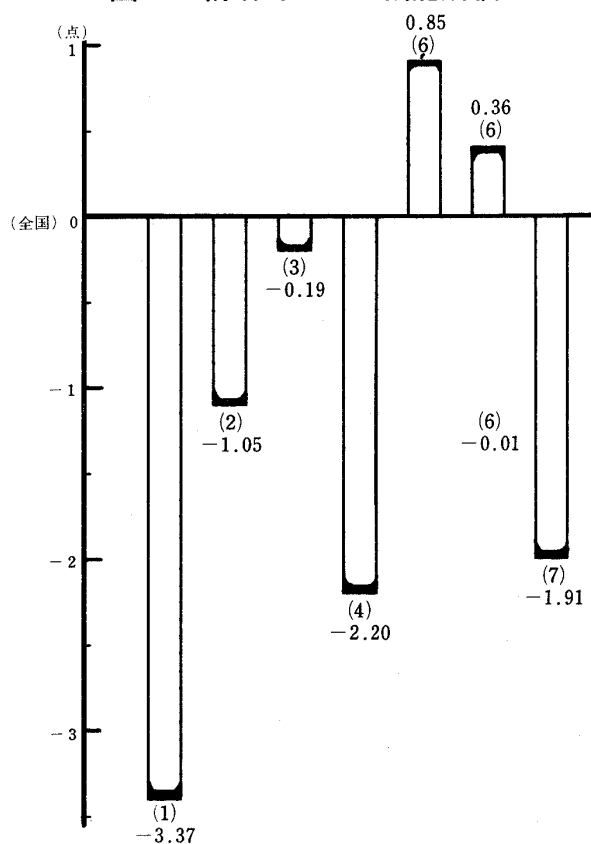
| 職 域 人 数 | 加 工 | 事 務 | 施 設 | 品 保 | フ ロ ー ト | 製 品 | 製 造 | 計 |
|--------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|
| 項 目 | 206 | 58 | 57 | 24 | 45 | 39 | 11 | 440 |
| 反 復 横 と び (回) | -1.26 ±2.2 | 0.76 ±1.9 | -0.70 ±2.2 | -0.37 ±1.6 | -0.61 ±2.4 | -1.05 ±2.5 | -0.64 ±2.2 | -0.81 ±2.2 |
| 垂 直 と び (cm) | 0.77 ±2.6 | 1.29 ±2.3 | 1.02 ±2.6 | 1.17 ±2.7 | 1.02 ±2.6 | 1.05 ±2.6 | 0.55 ±3.2 | 0.91 ±2.6 |
| 背 筋 力 (kg) | -0.76 ±2.7 | -1.10 ±2.3 | 0.42 ±2.7 | -1.50 ±2.9 | 0.07 ±2.6 | 1.03 ±2.5 | 0.27 ±2.9 | -0.42 ±2.6 |
| 握 力 (kg) | 0.36 ±2.4 | -0.28 ±2.1 | 1.02 ±2.4 | -0.34 ±2.4 | 1.30 ±2.2 | 1.05 ±2.7 | 0.73 ±2.8 | 0.49 ±2.4 |
| 立 位 体 前 屈 (cm) | -1.50 ±2.7 | -0.64 ±2.5 | -0.96 ±2.8 | -0.66 ±2.7 | -0.61 ±2.8 | -0.77 ±2.7 | -0.36 ±2.9 | -1.09 ±2.7 |
| 伏 臥 上 体 そ ら し (cm) | -0.22 ±2.9 | 0.40 ±3.0 | -0.26 ±3.0 | 0.46 ±2.6 | 0.52 ±3.0 | 0.15 ±2.6 | -0.64 ±3.1 | -0.01 ±2.9 |
| 踏 み 台 昇 降 運 動 (指数) | -0.69 ±2.5 | -1.48 ±2.2 | -0.73 ±2.2 | -0.96 ±2.4 | -0.84 ±2.2 | -0.64 ±2.6 | -1.82 ±2.8 | -0.85 ±2.4 |
| 計 | -3.37 ±9.1 | -1.05 ±8.4 | -0.19 ±8.9 | -2.20 ±9.6 | 0.85 ±9.8 | 0.36 ±10.4 | -1.91 ±10.9 | -1.78 ±9.2 |

図1 体力診断テストの結果からみた機能成績



(1)反復横とび (2)垂直とび (3)背筋力 (4)握力
(5)立位体前屈 (6)伏臥上体そらし (7)踏み台昇降運動

図2 職域別にみた機能成績



(1)加工 (2)事務 (3)施設 (4)品保
(5)フロート (6)製品 (7)製造

体力測定の結果を、健康状態と体力の現状のみ関連させた。

1) 現在の健康についての自己評価

現在の健康状態について、それぞれの結果を図表1、図表2に示した。

全体にみて、自信の有するものの内訳をみると、31.4%で、「普通」で61.2%、「あまり健康でない」は7.3%で、自信がある、普通の合計で92.6%存在し、ほとんどの者が健康であると自認している。年齢別にみると、20・30歳代が約32%健康に自信があるが多くみられ、50歳代で健康に自信がない人が8.0%と多く、年齢的にも高齢者に注意する時期であると推測できる。職域別にみると、事務が53.4%と多く、次いでフロートの33.3%である。

健康状態と体力測定の各種目ごとの結果では握力をのぞいて、各種目とも健康だという者が優っている。

2) 健康状態の自己評価の観点

健康の自己評価の観点は図表3に示した。

全体にみると、「仕事に疲れても休息や睡眠

で回復するから」が22.6%と最も多く、次いで「病気にかかることが少ないから」が20.9%続き健康状態は、疲労の回復、病気を順としている。年齢別にみると、40歳代が「仕事に疲れても休息や睡眠で回復するから」が28.6%と多く、「病気にかかることが少ないから」が21.9%と40歳代が多い。「よく眠れるから」28.2%と50歳代に多い。このことは、健康保持のためには十分な睡眠を得ることは大切な要素の1つであると考えられる。

3) 現在の体力

体力についての自己評価は、図表4、図表5に示した。

全体にみて体力に自信を有するものの内訳をみると、20.4%で「普通」が65.1%、「ない方」は14.4%である。年齢別にみると、20歳代が「ある方」と答えた者が24.7%、次いで、30歳代が20.6%であった。「ない方」では、20歳代の16.0%、ついで40歳代の15.9%である。職域別にみると、体力があるという者は、施設の28.1%と最も多く、ついで事務の25.9%である。

図表1 健康についての自己評価

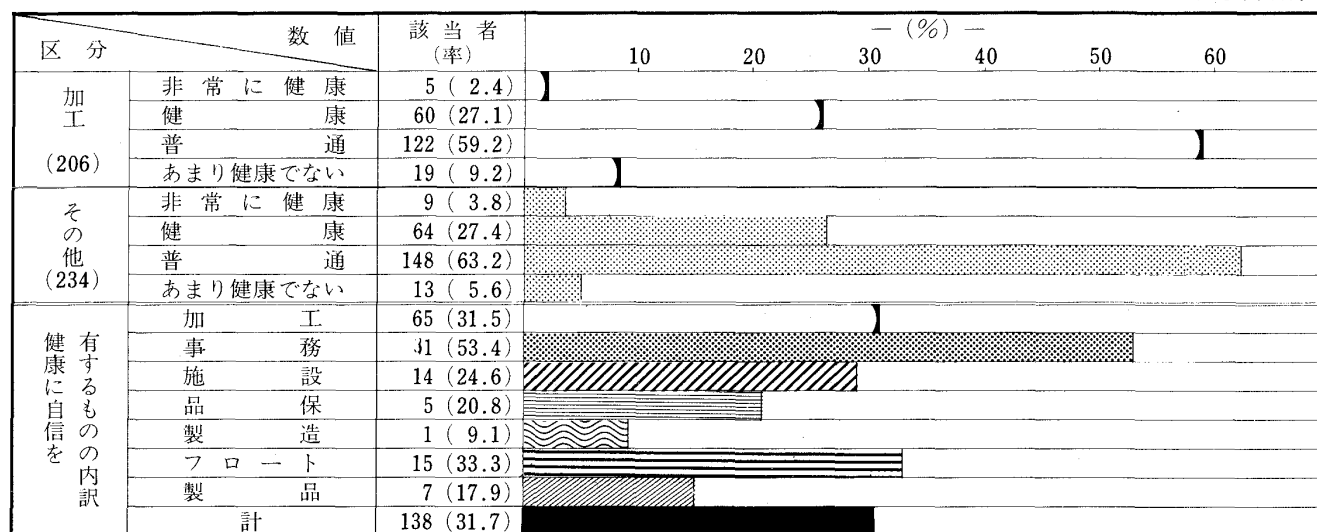
—但し年齢別—

| 区 分 | 年代 | 人数 | 該 当 者 (率) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
|----------------|----|-----|--------------|----|----|----|----|----|----|
| 1. 非常に健康 | 20 | 81 | 2 (2.5) | | | | | | |
| | 30 | 267 | 8 (3.0) | | | | | | |
| | 40 | 63 | 1 (1.6) | | | | | | |
| | 50 | 25 | 3 (12.0) | | | | | | |
| | 計 | 436 | 14 (3.2) | | | | | | |
| 2. 健康 | 20 | 81 | 24 (29.6) | | | | | | |
| | 30 | 267 | 78 (29.2) | | | | | | |
| | 40 | 63 | 17 (27.0) | | | | | | |
| | 50 | 25 | 4 (16.0) | | | | | | |
| | 計 | 436 | 123 (28.2) | | | | | | |
| 3. 普通 | 20 | 81 | 49 (60.5) | | | | | | |
| | 30 | 267 | 160 (59.9) | | | | | | |
| | 40 | 63 | 42 (66.7) | | | | | | |
| | 50 | 25 | 16 (64.0) | | | | | | |
| | 計 | 436 | 267 (61.2) | | | | | | |
| 4. あまり健康でない | 20 | 81 | 6 (7.4) | | | | | | |
| | 30 | 267 | 21 (7.9) | | | | | | |
| | 40 | 63 | 3 (4.8) | | | | | | |
| | 50 | 25 | 2 (8.0) | | | | | | |
| | 計 | 436 | 32 (7.3) | | | | | | |
| 健康に自信を有するものの内訳 | 20 | 81 | 26 (32.1) | | | | | | |
| | 30 | 267 | 86 (32.2) | | | | | | |
| | 40 | 63 | 18 (28.6) | | | | | | |
| | 50 | 25 | 7 (28.0) | | | | | | |
| | 計 | 436 | 137 (31.4) | | | | | | |

注) 20才代=□, 30才代=■, 40才代=▨, 50才代=▩, 計=■

図表2 健康についての自己評価

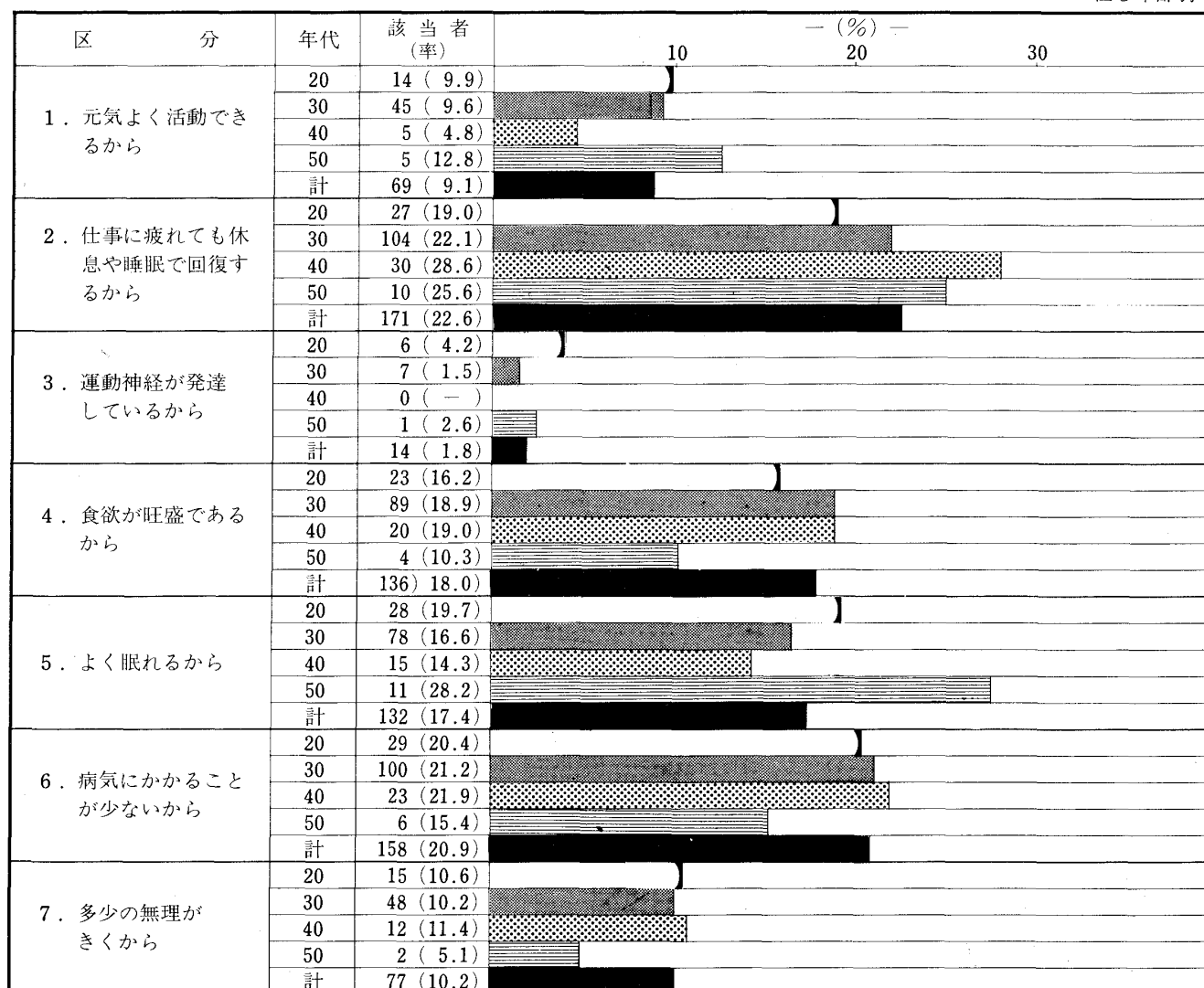
—但し職域別—



注) 加工=□, 事務=■, 施設=▨, 品保=▩, 製造=▪, フロート=▧, 製品=▦, 計=■

図表3 健康の自己評価の観点

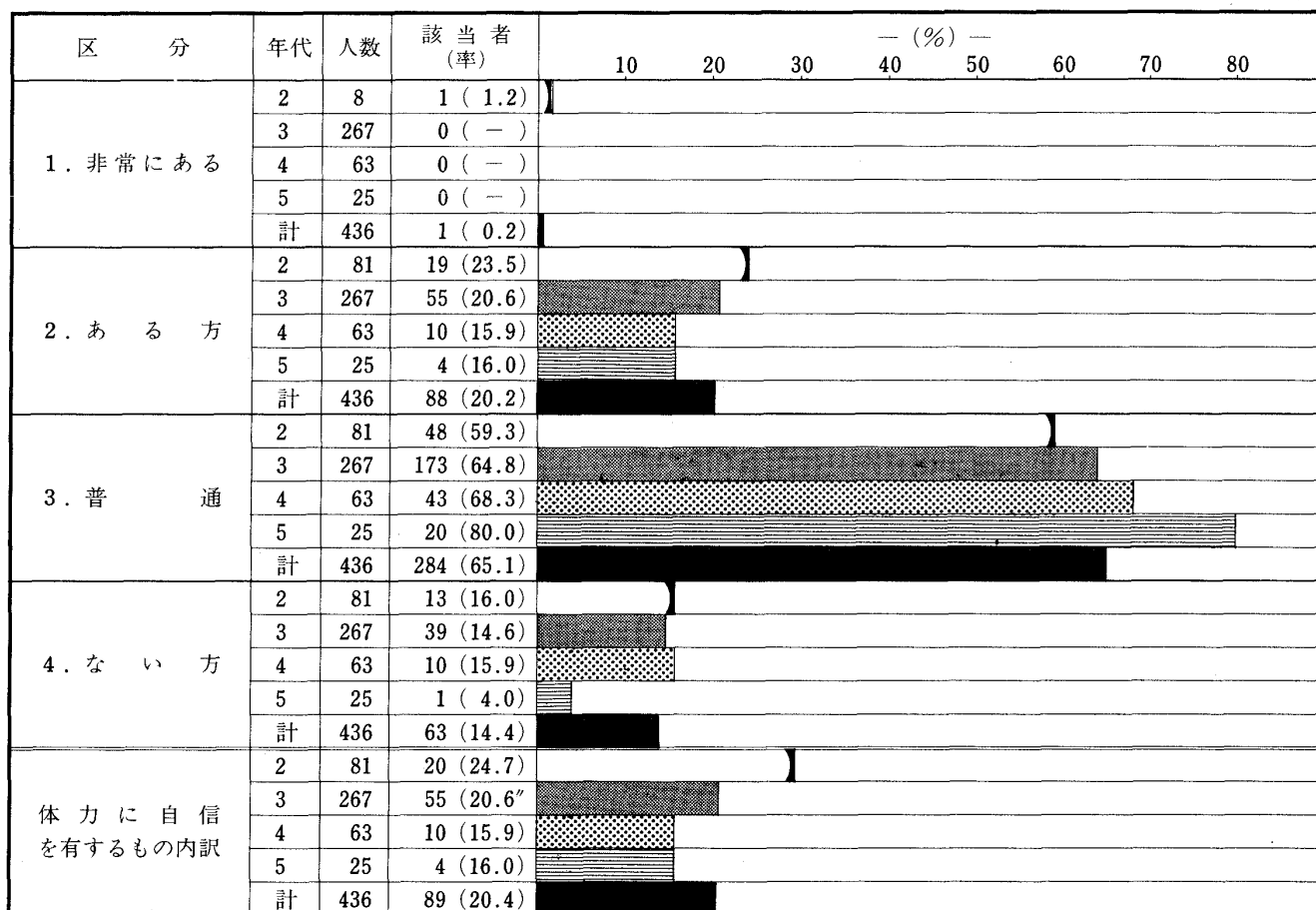
—但し年齢別—



注) 20才代=□, 30才代=■, 40才代=▨, 50才代=▩, 計=■

図表4 体力についての自己評価

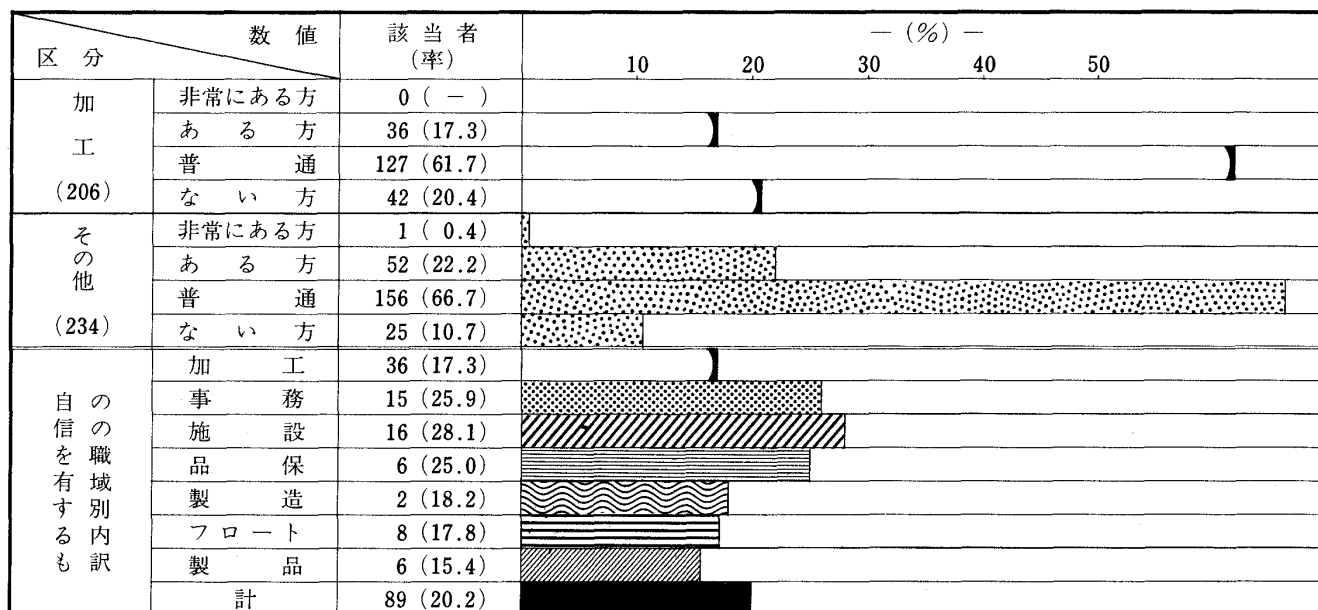
—但し年齢別—



注) 20才代=□, 30才代=■, 40才代=▨, 50才代=▩, 計=■

図表5 体力についての自己評価

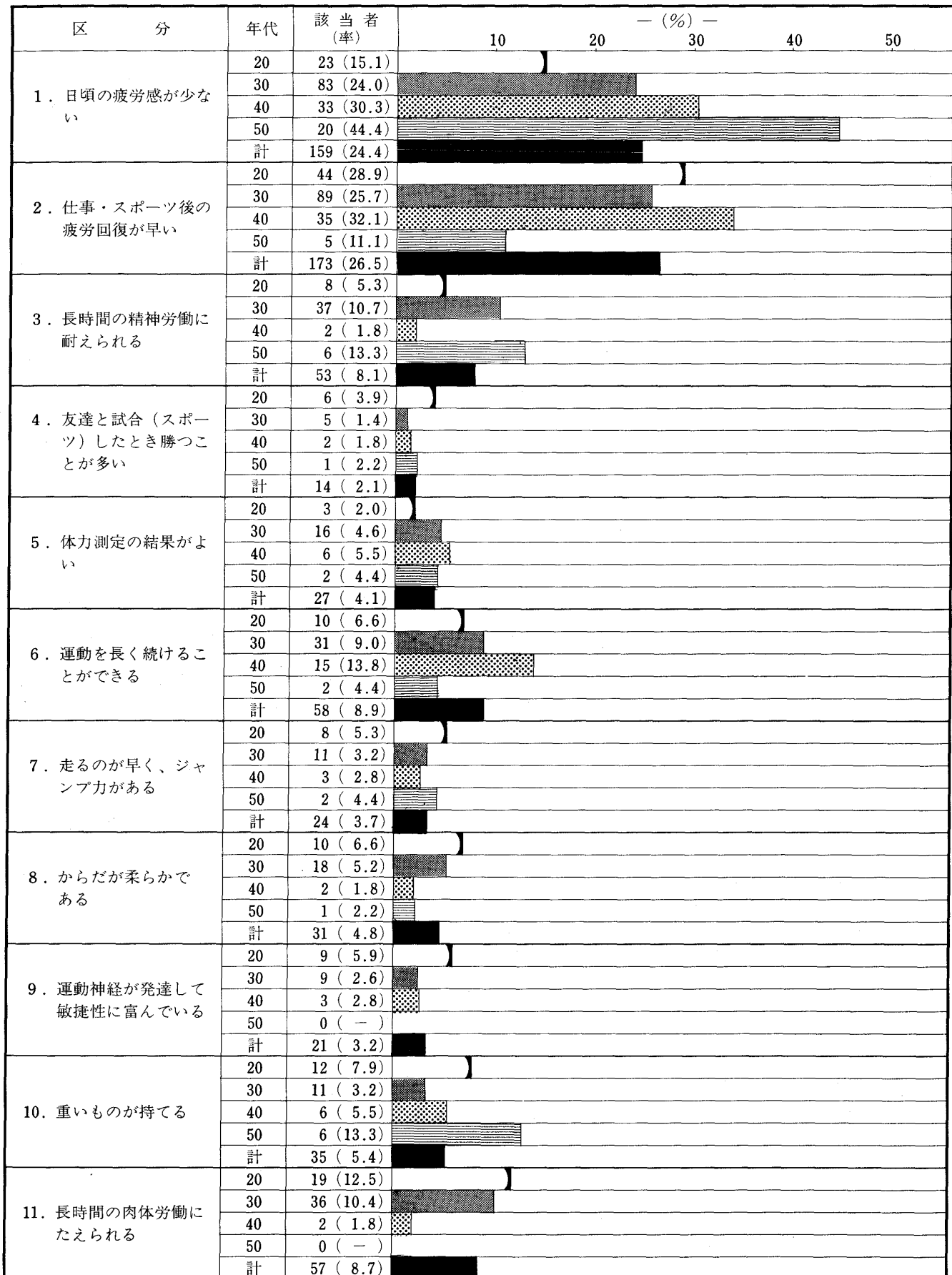
—但し職域別—



注) 加工=□, 事務=▨, 施設=▩, 品保=▩, 製造=▩, フロート=▩, 製品=▩, 計=■

図表6 体力の自己評価の観点

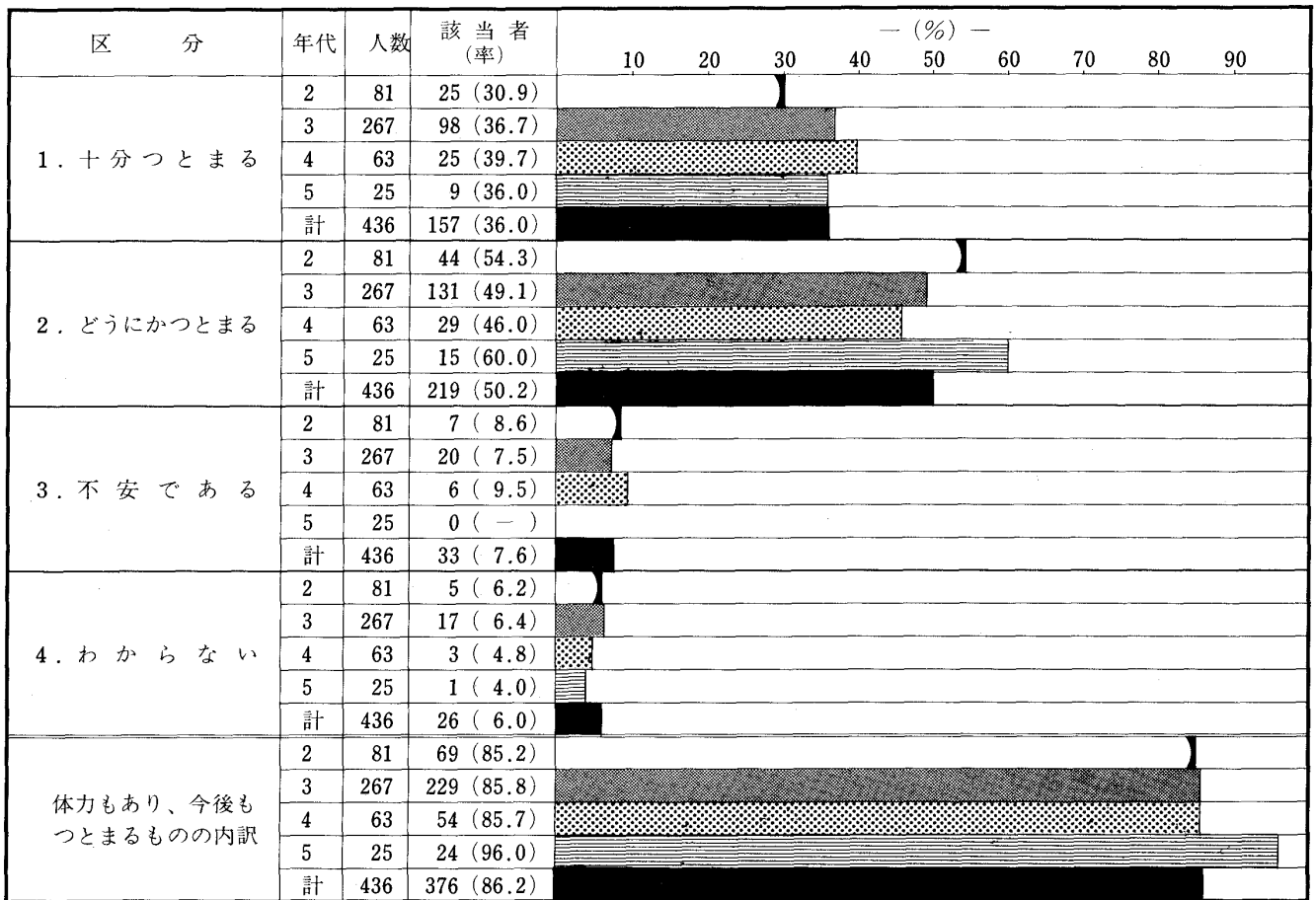
—但し年齢別—



注) 20才代=□, 30才代=■, 40才代=▨, 50才代=▩, 計=■

図表7 現在の体力と今後の就労について

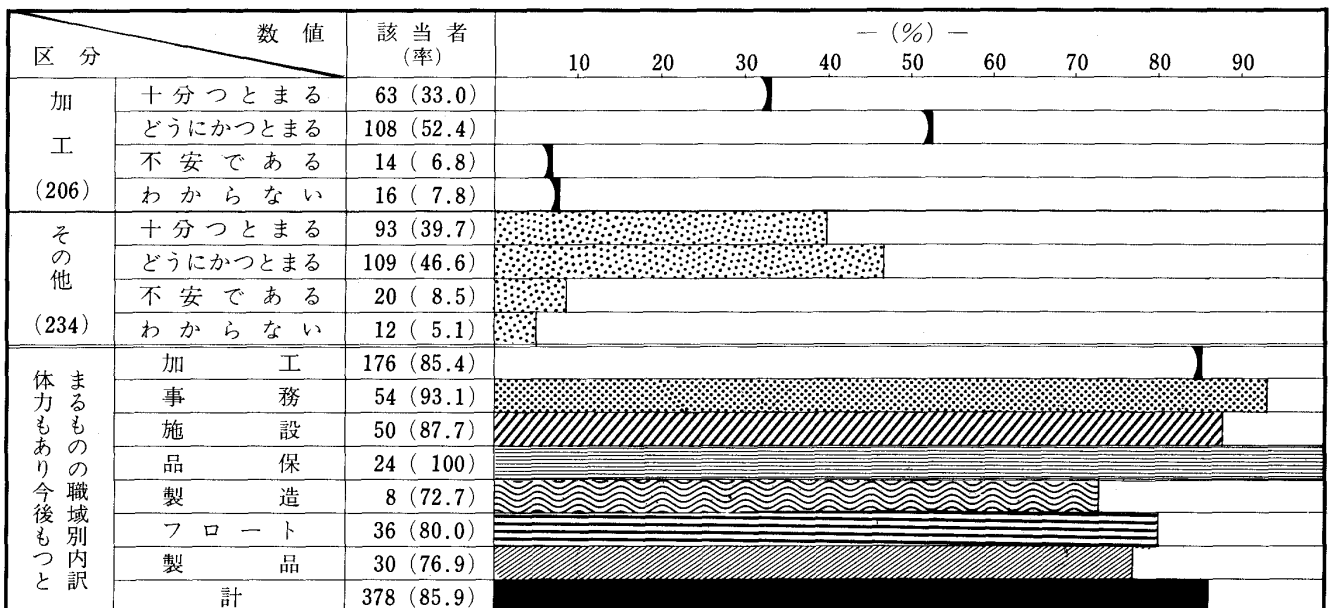
—但し年齢別—



注) 20才代=□, 30才代=■, 40才代=▨, 50才代=▩, 計=■

図表8 現在の体力と今後の就労について

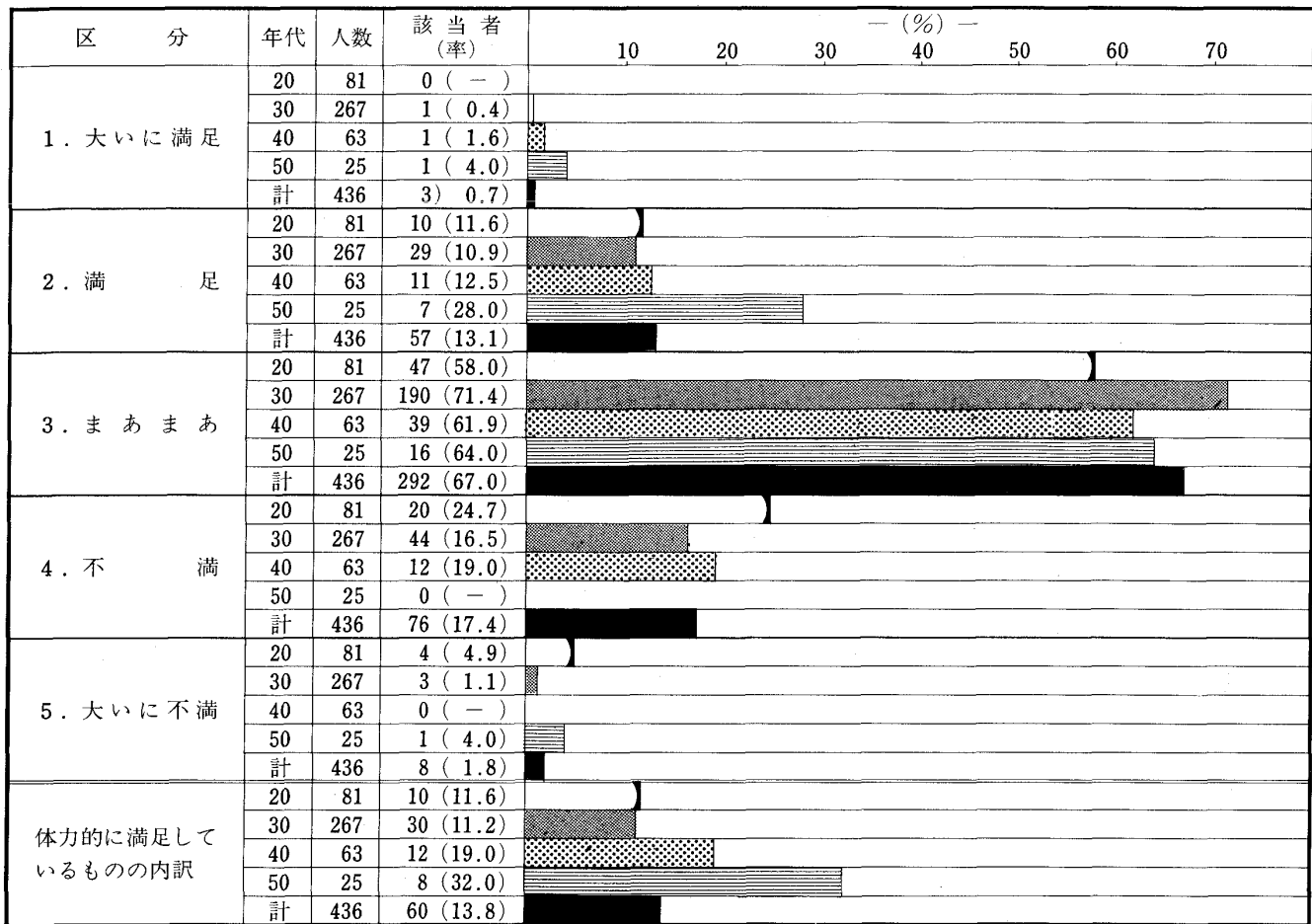
—但し職域別—



注) 加工=□, 事務=■, 施設=▨, 品保=▩, 製造=▨, フロート=▩, 製品=▨, 計=■

図表9 体力の満足度

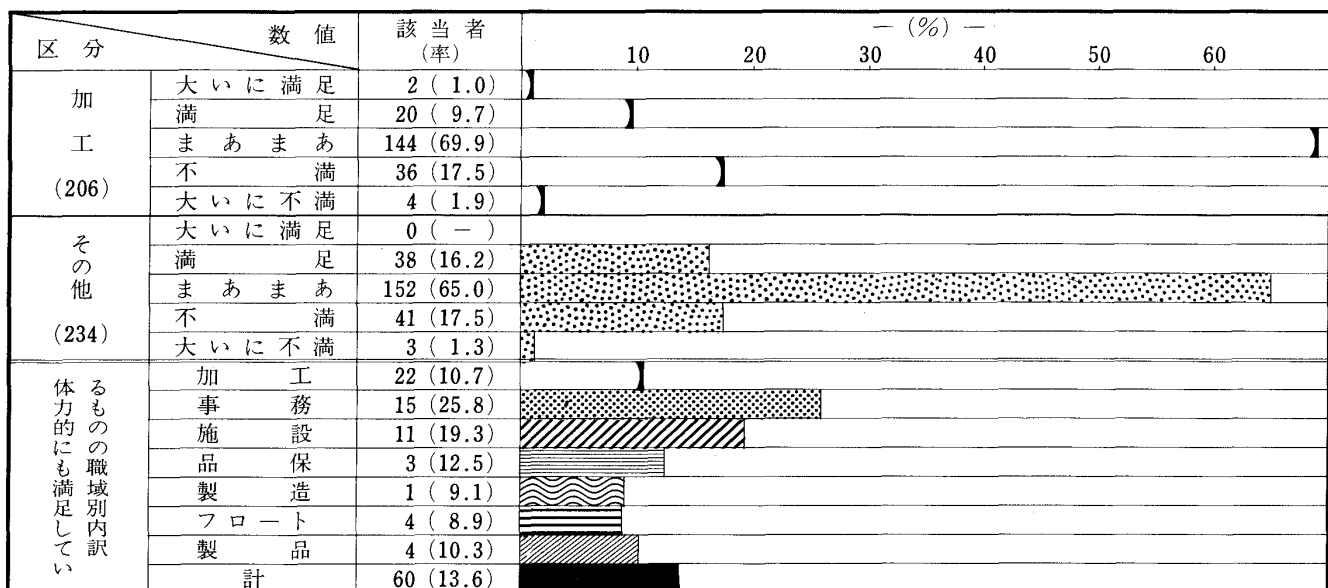
—但し年齢別—



注) 20才代=□, 30才代=■, 40才代=▨, 50才代=▩, 計=■

図表10 体力の満足度

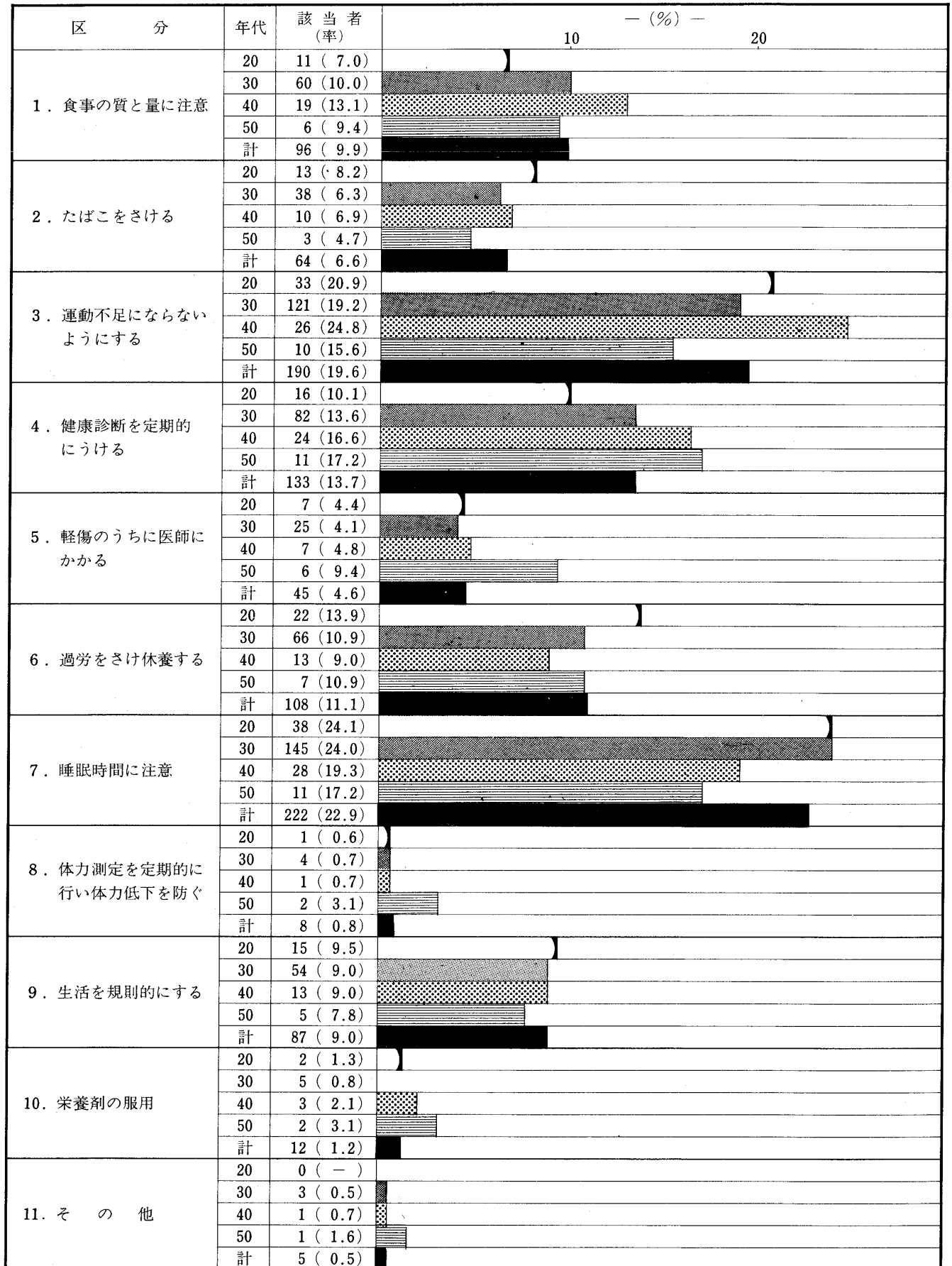
—但し職域別—



注) 加工=□, 事務=▨, 施設=▩, 品保=▩, 製造=▩, フロート=▩, 製品=▩, 計=■

図表11 健康・体力の保持増進法の具体的内容

—但し年齢別—



注) 20才代=□, 30才代=■, 40才代=▨, 50才代=▩, 計=■

体力測定の結果と比べてみると、各項目とも体力があるという者が優っている。

3) 体力の自己評価の観点

体力についての自己評価をどのような観点からみているか、結果を図表6に示した。

全体にみると、「2. 仕事・スポーツ後の疲労回復が早い」によるものが26.5%と最も多く、ついで「1. 日頃の疲労感が少ない」によるものが24.4%で、いずれも疲労現象に集中している。年齢別にみると、「2. 仕事・スポーツ後の疲労回復が早い」で、40歳代が32.1%と多く、「1. 日頃の疲労感が少ない」で、50歳代が44.4%と最も多い。いずれも高齢者が多いが、若い項に比し加齢し、日常生活での疲労感が増加してくることが多く、これが体力の低下の原因と考えているだろうと思う。

4) 現在の体力と今後の就労

現在の体力で将来も仕事が十分できるかどうかは勤労者にとっても重大なことであるが、結果を図表7、図表8に示した。

全体にみて、体力もあり今後もつとまるものの内訳をみると、86.2%と非常に多い。これらは、将来でもつとめることに対して、体力的に問題はないと思っている。年齢的にみると、50歳代が96.0%と最も多く、ついで30、40歳代が約86%である。このように高齢者に多くみられるが、定年の問題、生活に困るということで、まだ十分につとめられるという意識があると考えられる。職域別にみると、どの職域でも70%以上が今後もつとまると答えている。

5) 体力の満足度

自分の体力についての満足度の結果を図表9、図表10に示した。

全体にみて、体力的にも満足しているものの内訳をみると、13.6%である。「不満」、「大いに不満」でみると19.3%と満足しているものより多い。年齢別にみると、50歳代が32.0%と最も多く、20歳代は、約30%で、50歳代は1.8%である。これによると、若い年代では、体力に対する水準が高く、高齢者になると年齢的に考えて、もうこれで十分と考えている者が多いと考えられる。職域別にみると、事務が25.8%

と多く、ついで、施設19.3%、品保12.5%である。

6) 健康・体力の保持・増進の実行内容

健康・体力の保持・増進のために実行していることについての結果を図表11に示した。

全体にみると、日常生活の中で実行していることで多かったのは「睡眠時間に注意」で、22.9%で、ついで「運動不足にならないようにする」で19.6%であった。年齢別にみると、「睡眠時間に注意」は20、30歳代が約24%と多く、「運動不足にならないようにする」は40歳代が24.8%で最も多い。健康・体力の保持・増進としては、睡眠と運動で健康の3要素の休養・運動にあたるものによって実行している。

7) 運動に対する意識と実際

運動をする必要があるかないかの結果は、図表12、図表13に示した。

全体にみて、運動の必要を感じているものの内訳をみると、89.9%で「少しは必要」は9.9%、「不必要」は0.3%でほとんどのものが運動の必要を感じている。年齢別にみると、各年代ともに必要と感じているものが多く、特に50歳代は92%と最も多い。職域別にみても製造以外の職域は運動を必要と感じているものが多い。

日常生活の中での運動実施の状況を図表14に示した。定期的に運動をしているものは27.0%、不定期的に運動しているものは、21.6%で約49%が運動をしているが、機会があれば運動をしたいと思う人が24.1%で、これらの人には運動の機会を提供することによって、70%以上の人 が運動すると考えられる。

運動の実施日数について、表4に示した。

1ヶ月間において定期的に行なっている平均日数は12.3日で、不定期的には5.9日である。結果は、ほとんど1週間に1～2回ぐらいは運動をしている。

実施している運動種目内容を図表15に示した。

スポーツで最も多く実施しているのは、野球で18.7%と多く、ついでソフトボール・ジョギング・ゴルフ・テニスでその他として、36.9%あるが種目としては、卓球・バレーボール・ボ

ーリング・散歩・サイクリング・バドミントン・サッカー・スキーがある。いずれも仲間でき、手軽に出来る種目が多い。

常備している運動用具は図表16に示したが、やはり野球に関係した野球用具が約40%で最も多く、ついで縄とび・ゴルフ用具・テニス用具でその他としては32.1%あるが、その用具としては、鉄アレイ・バーベル・ハンドグリップ・ボーリング用具・スキー用具・登山用具がある。

8) 運動やスポーツに対する期待

運動やスポーツに期待するものは何か、その結果を図表17に示した。

全体にみると、「運動は気持ちよくさわやかで精神的肉体的ストレスを解消する」が49.5%と最も多く、ついで「筋力をつけ、敏捷性・柔軟性・平衡性を養い、日常生活を活動的にする」で23.4%である。年齢的にみると、「運動は気持ちよくさわやかで精神的肉体的ストレスを解消する」は、50歳代が50.0%と最も多く、ついで40歳代の48.8%である。「筋力をつけ、敏捷性・

柔軟性・平衡性を養い、日常生活を活動的にする」は、20歳代が28.1%と多く、ついで、30歳代の22.1%である。この結果は、若いものについては、筋力・敏捷性・柔軟性・平衡性の増進に期待しており、精神的肉体的ストレスを解消すると期待しているのは、中高年代が多いと考えられる。

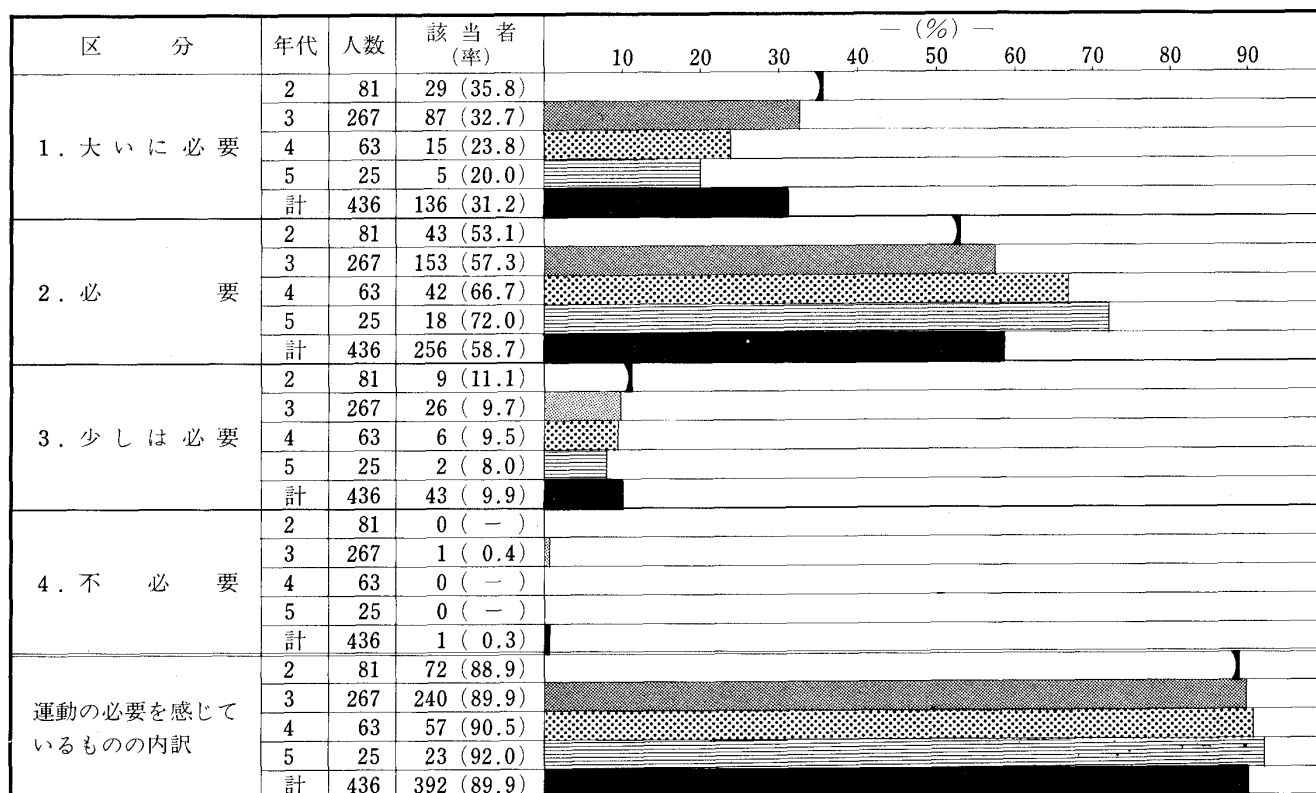
9) 現在の運動で満足か

現在の運動の内容や量に対する満足度は、図表18、図表19に示した。

全体にみて運動に満足しているものの内訳をみると、17.0%、「まあまあ」と考えているものが51.1%である。「不満」としているものは、28.9%、「大いに不満」が3.0%で、不満というものは約32%であった。年齢別にみると、50歳代が28.0%と満足し、ついで、20、30歳代が約17%であった。不満度というものは、40歳代が36.5%と最も多い。職域別にみると、製造が27.3%と満足している。不満では加工が約37%である。

図表12 運動の必要性について

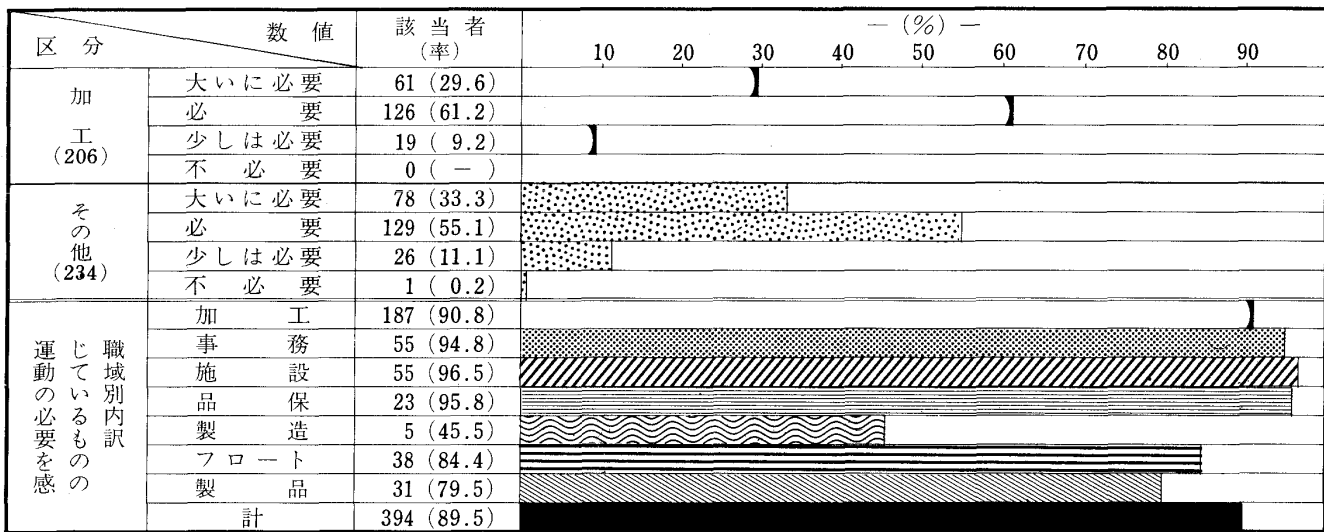
—但し年齢別—



注) 20才代=□, 30才代=■, 40才代=▨, 50才代=▩, 計=■

図表13 運動の必要について

—但し職域別—



注) 加工=□, 事務=■, 施設=▨, 品保=▩, 製造=▪, フロート=▧, 製品=▦, 計=■

図表14 日常生活の中での運動実施状況

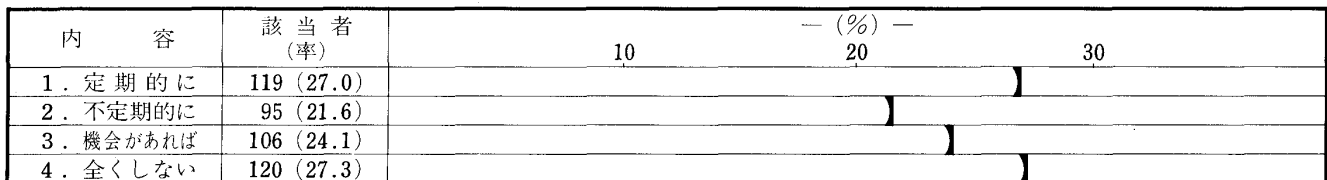
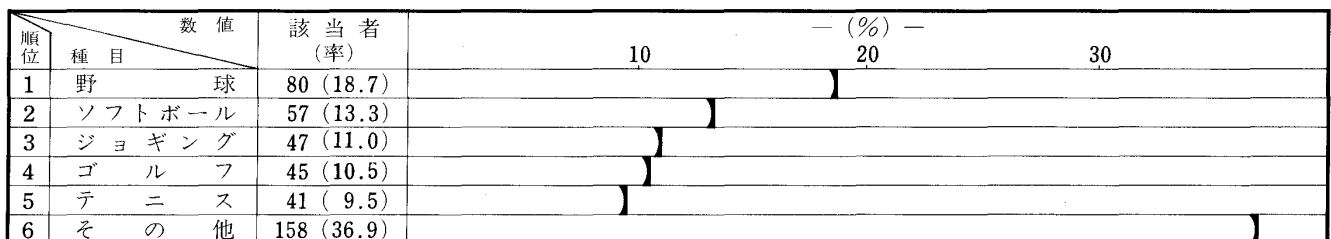


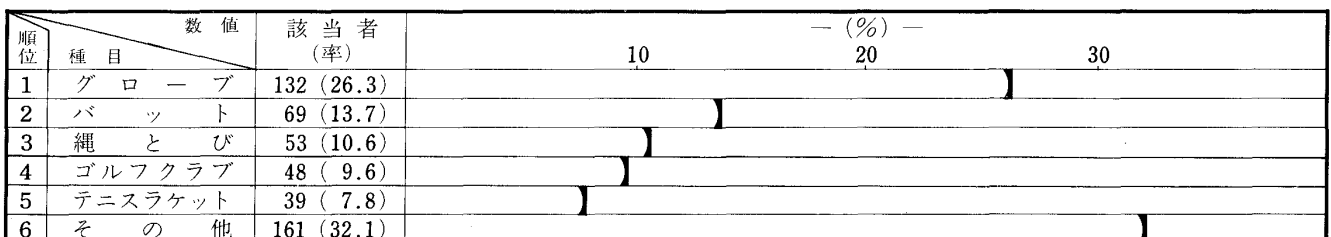
表 4 運動実施日数

| 内 容 | 日 数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 12 | 15 | 20 | 25 | 30 | 平 均 |
|----------|-----|----|----|----|----|----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|------|
| 1. 定期的に | | 2 | 2 | 12 | 27 | 6 | 5 | 2 | 4 | 14 | 1 | 4 | 11 | 5 | 21 | 12.3 |
| 2. 不定期的に | | 10 | 11 | 16 | 14 | 13 | 1 | 6 | 0 | 13 | 0 | 8 | 3 | 0 | 0 | 5.9 |

図表15 実施している運動種目内容

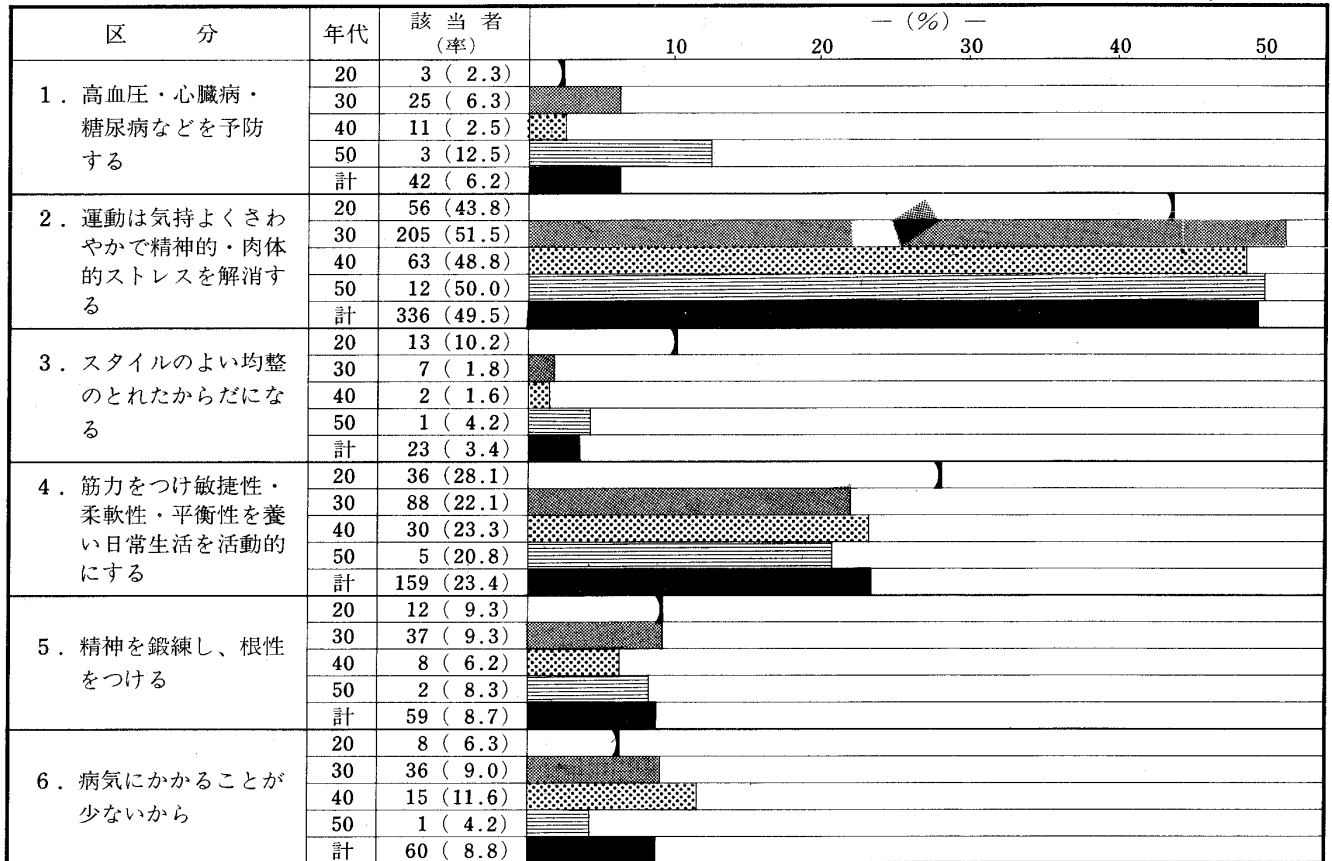


図表16 常備している運動用具



図表17 運動やスポーツに期待するもの

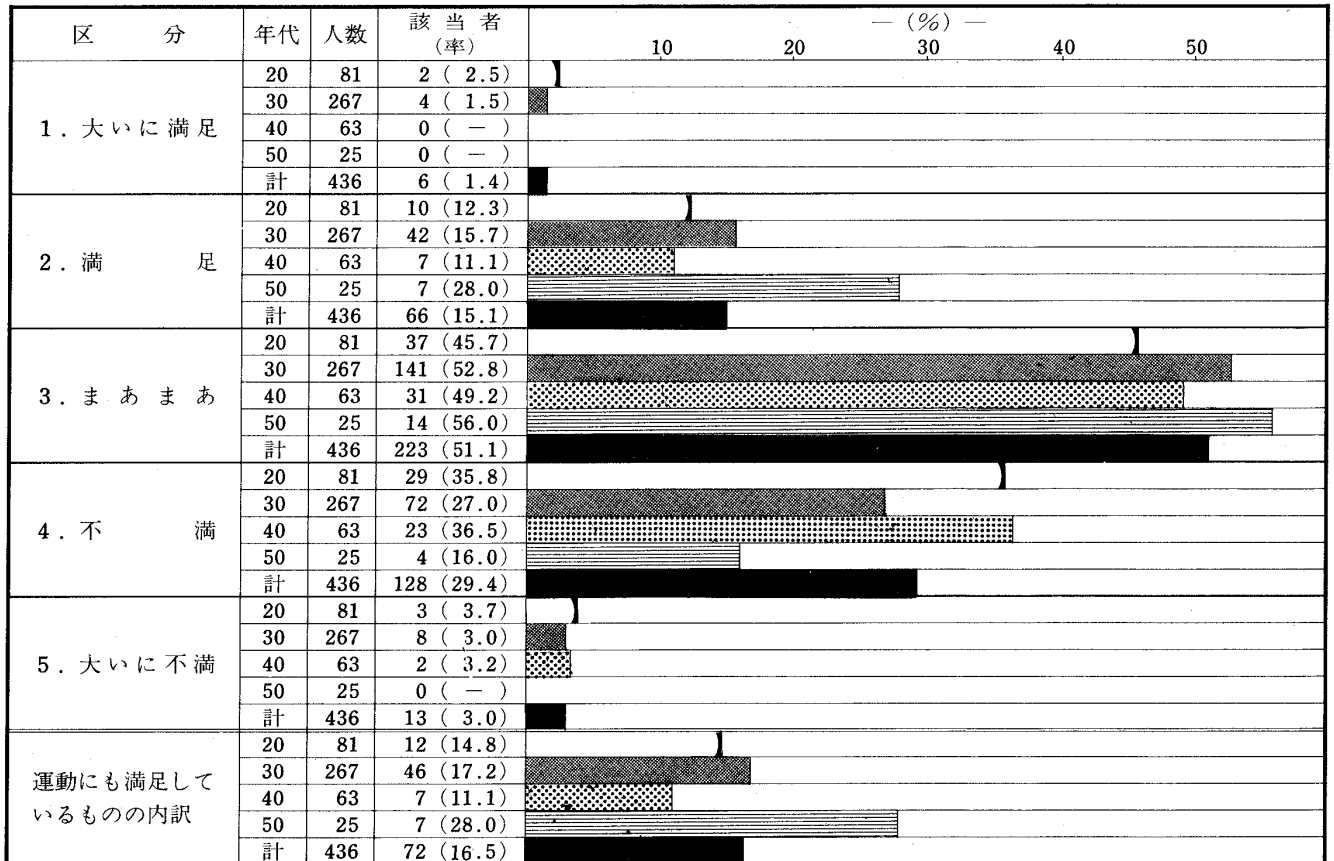
—但し年齢別—



注) 20才代=□, 30才代=■, 40才代=▨, 50才代=▩, 計=■

図表18 現在の運動の内容や量に対する満足度

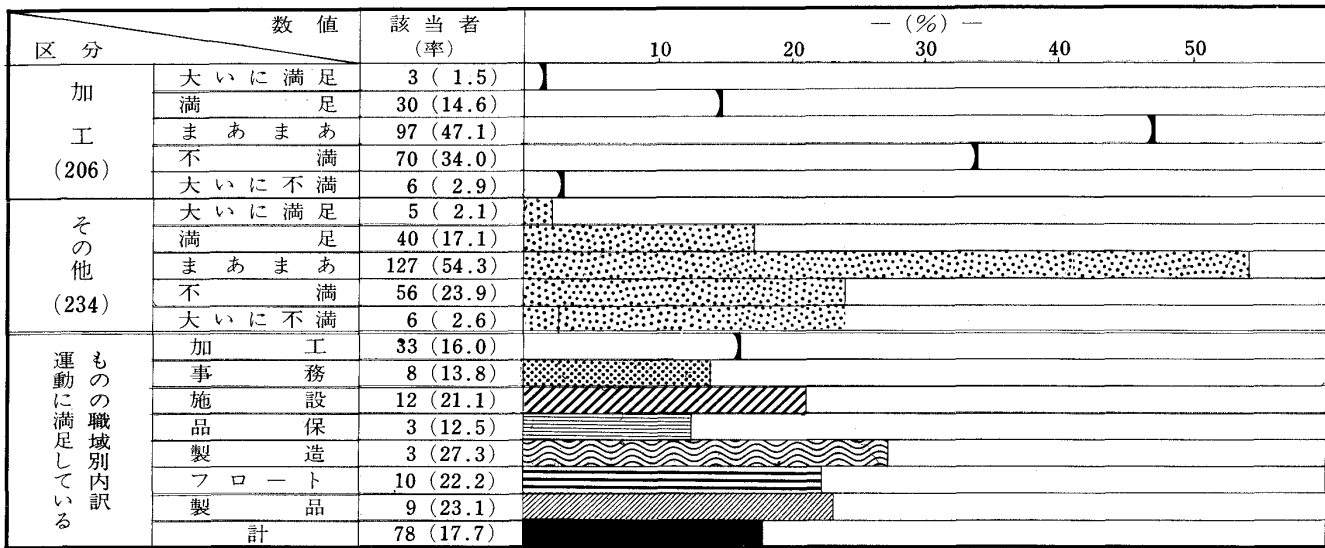
—但し年齢別—



注) 20才代=□, 30才代=■, 40才代=▨, 50才代=▩, 計=■

図表19 現在の運動の内容や量に対する満足度

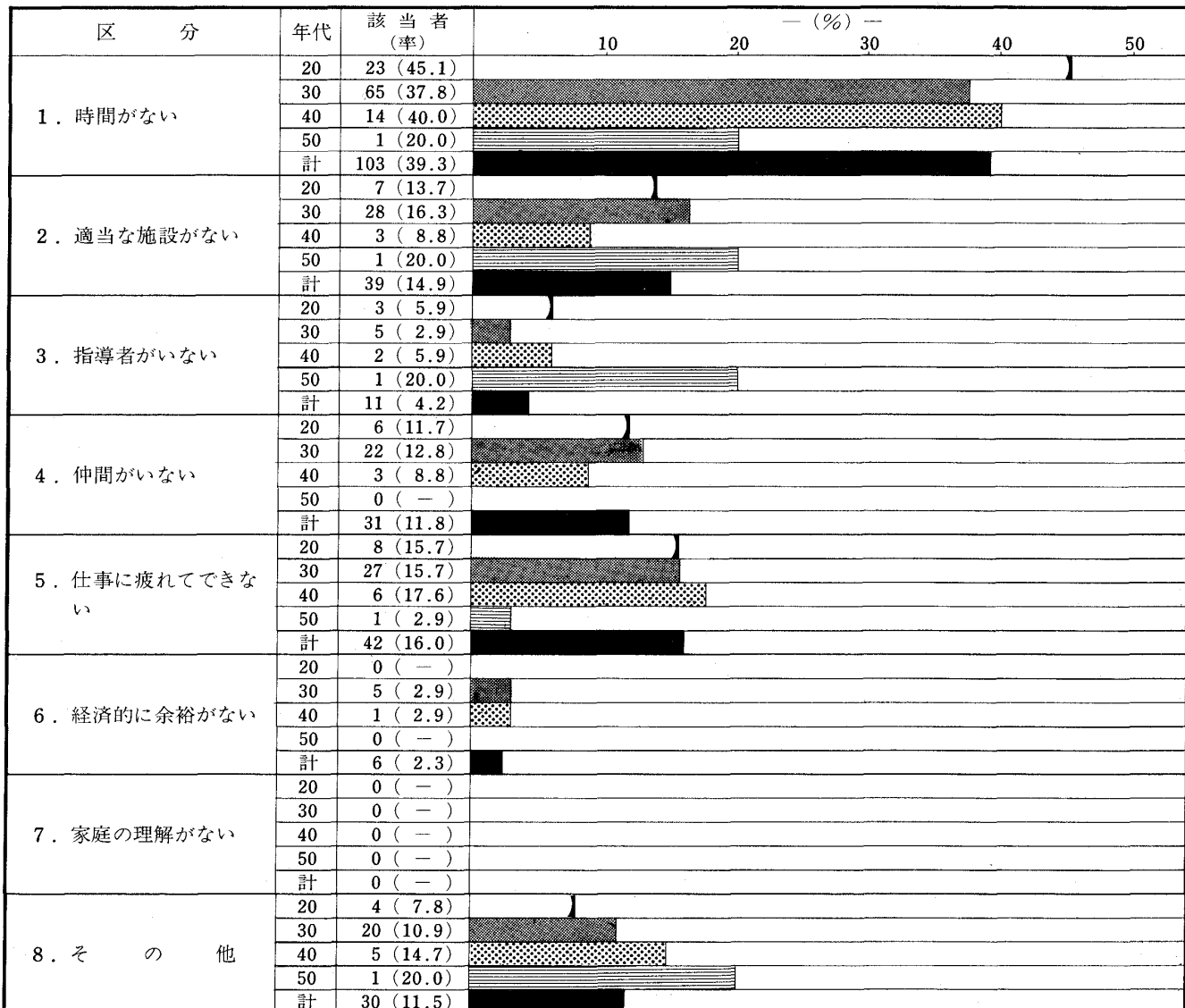
—但し職域別—



注) 加工=□, 事務=■, 施設=▨, 品保=▤, 製造=▥, フロート=▧, 製品=▩, 計=■

表20 健康の自己評価の観点

—但し年齢別—



注) 20才代=□, 30才代=■, 40才代=▨, 50才代=▤, 計=■

これらの不満の理由を図表20に示した。

全体にみると、「時間がない」が39.3%と最も多く、ついで、「仕事に疲れてできない」が16.0%、「適当な施設がない」が14.9%の順である。年齢別にみると、20歳代が「時間がない」が45.1%と多く、ついで、40歳代が40.0%、30歳代が37.8%となっている。不満の理由については、若い者に「時間がない」が多く、40歳代に「仕事に疲れてできない」というものが多い。不満の解消は容易ではないが、運動を必要とさせるには、運動に対する意欲を高めさせることが大切なことと考える。

まとめ

本調査は、企業労働者440名(男子)を対象とし体力測定、および健康・体力の保持・増進の内容などに関するものを主として、実施したものである。その結果、次のような結論を得た。

1) 形態的面・機能的面では、どの項目とも、全国平均値と同等かやや劣る傾向であったが、垂直とび・握力などは優れており、特に問題とする点は見当らない。

2) 健康の自己評価については、健康に自信があると判断したものは31.4%で、普通と答えたものが61.2%であった。年齢的には50歳代が8.0%とあまり健康でない人が多い。職域では31.7%が健康であると答えており、事務が53.4%と多い。その評価の観点としては、仕事に疲れても休息や睡眠で回復するが多い。

体力があると判断するものが20.4%、普通が最も多く65.1%であった。年齢的には20歳代が16.0%と自信がないが最も多く、一方、自信がある方も24.7%と最も多い。職域では20.2%と体力があると判断し、施設が28.1%と多い。その評価の観点としては、仕事・スポーツ後の疲労回復の遅延をあげるものが26.5%と多い。

3) 健康・体力に自信があると判断したものの体力測定の結果との比較では、健康・体力があると答えたものの方が、すべての項目において優っていた。

4) 健康の保持増進内容としては、睡眠時間に注意するなど22.9%項目に及んだが、中で

も、睡眠が最も多く、ついでは、運動不足にならないなどをあげることで19.6%である。

5) 日常の生活において、運動は必要か否かについての問には、運動の必要を感じている者が89.9%存在した。

運動の実施状況では、定期的・不定期的に、48.6%が実行し、さらに機会があればをあわすと、72.7%は運動を実施する。

実施日数では、1週間に1～2回は運動をしている。

実施している運動種目は、野球が最も多く運動用具も野球の用具が多い。

6) 運動やスポーツに期待するものは、精神的肉体的ストレスを解消と筋力の養成であった。年齢的には、50歳代が精神的肉体的ストレスを解消するが50.0%と最も多かった。

7) 運動の満足度は、約32%の人が不満で、その理由は、時間がない、仕事に疲れてできないであった。年齢的には、40歳代が36.5%で不満であった。

以上、今回の結果を何らかの形で、積極的な健康・体力づくりに反映させたいと考えている。

本研究資料収集については、対象各企業の絶大なる協力を得た。記して深謝申し上げる次第である。

(共同研究：大阪府立大学、中神 勝)

(共同研究：岐阜薬科大学、西田弘之)

(共同研究：岐阜医療技術短期大学、竹本康史)

(共同研究：中部女子短期大学、中村 亮)

参考文献

- 1) 西田弘之、中神勝、中村亮、前畑みつ子、堀紀子：「某市職員の職域別にみた体格・体力の実態」、日本公衆衛生学会第35回大会、418、1976。
- 2) 文部省：「体力・運動能力調査報告書」1980。
- 3) 井川幸雄、松井秀治、南谷和利、沼尻幸吉、鈴木慎次郎、高沢晴夫、臼谷三郎、山本隆久、山岡誠一、寄金義紀、生田秀明：「体力・運動・健康に関する基本的調査」、体育科学第4巻、221～240、1976。
- 4) 杉岡邦由：「企業における体力づくりとその結果」、

体育の科学、427～430、1980.

5) 山本隆久：「男子勤労者の健康・体力・運動に関する調査」、体育科学第8巻、202～214、1980.

6) 中神勝、中村亮、西田弘之、竹本康史：「某企業労働者に対する健康調査結果から」、日本公衆衛生学会第40回大会、730、1981.

(児童教育、初等教育・体育)