

No. C 042 2025/03

# 健康体力づくりコラム



保健師 光子の部屋によくおでんした♪

## 環境と健康の結びつき

健康に関する話題について取り上げます。健康に関わる生活習慣、病気の予防、社会とのつながりなど、ちょっと広くみてみませんか？人を理解するいろいろな視点を感じてもらい、みんなが健康で暮らせる地域づくりの一助になれば幸いです。皆さま、「よくおでんした！（岩手弁で「ようこそおいでくださいましたの意味）」



岩渕 光子

### Profile

保健師、健康運動指導士、  
1億人元気運動協会認定  
チェアエクササイズ・インストラクター

某大学で保健師・看護師の教育に携わる。地域に出向き、あちこち見たり聞いたりすることが大好き。地域に暮らす人への支援に興味を持ち研究している。

# 健康の決定要因

## 環境レベルの要因（社会環境など）

- ・政治 ・経済 ・文化 ・医療
- ・自然環境 ・建物環境
- ・ソーシャルキャピタル

- ・家族 ・教育 ・職業 ・所得

## 個人レベルの要因（行動など）

- ・生活習慣（栄養・食生活、  
身体活動・運動、休養・睡眠、  
飲酒、喫煙など）

## 生物学的要因

- ・年齢 ・性別
- ・遺伝子

健康の社会的決定要因

# 建造・自然・社会環境と健康

人口密度が高い地域では歩行量が多い（国土交通省）

## • 建造環境と健康

歩道の多いウォーカブルな地域では認知症リスク半減(都会)（Tani Y, 2021）

## • 自然環境と健康

緑地が多い地域に暮らす高齢者はうつが10%少ない（Nishigaki, M, 2020）

## • 社会環境と健康

就労，スポーツ・趣味グループへの参加は都市でも農村でも要介護リスクを  
10-24%抑制（Ide K,2020）

社会参加でフレイル発症リスク2割低い（竹内寛貴, 2023）

社会的孤立 健康・Well-beingへの広範な影響（Atsushi Nakagomi, 2023）

趣味は一人ですするのに比べてグループですると認知症になる確率が19%低い

# 食環境と健康

## 健康に良い食を決める環境要因がある

### 1. 家庭での調理 食事を準備してくれる人はいるか？時間があるか？

- 食卓には**加工食品の支出は増えている** (農林水産省.我が国の食料消費の将来推計(2019年版))
- **家庭での調理頻度**が「ほぼ毎日」と比べて「週3日以下」の家庭の**小学生の肥満**は2.23倍 (Tani Y et al, 2019)

### 2. 調理技術 調理技術と調理技術を習得する機会を決めた歴史的要因が関与

- **調理技術が低い**と**調理しないリスク3倍、やせリスク1.4倍** (Tani Y et al, 2020)

### 3. 孤食／共食 食事行動への介入の必要性

- **孤食高齢者**で**野菜・果物摂取が少ないリスク最大1.8倍** (Tani Y et al, 2015)
- **誰かと食事をする頻度**が年に何度かしかない**高齢者の体重減少リスクは1.07倍高い** (草間太郎,2022)

### 4. 近隣の食料品店 (近隣環境) 食料品店の数と、家からの移動時間と距離

- **近隣に食料品店が少ない**と**認知症リスク1.5倍** (Tani Y et al, 2019)

# ゼロ次予防の重要性

健康に無関心、関心を寄せる余裕がなかった人を取り残さない

⇒原因の原因に介入＝環境への介入し、そこに暮らしているだけで

「自然に健康に（望ましい行動を取るように）なれる（社会経済的な）環境づくり」

原因の原因  
環境要因

原因  
健康行動

