

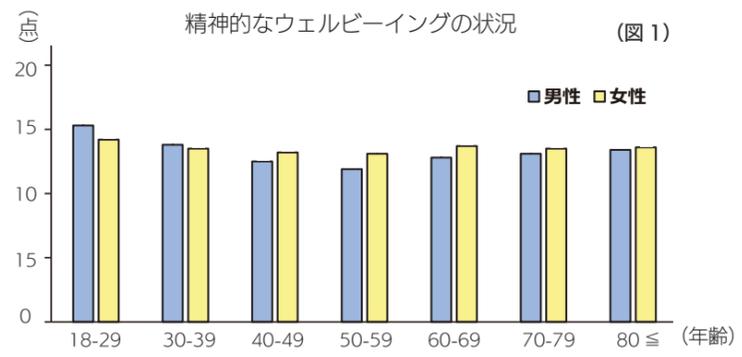


国立健康・栄養研究所 × 摂津市
市民の健康・栄養とウェルビーイングに関する縦断調査（摂津スタディ）結果

最終回

いま話題のウェルビーイングに注目しよう

令和6年の2月～4月に18歳以上の市民を対象に実施したアンケート（摂津スタディ）で、1万4千人を超える回答がありました。摂津スタディの結果について、連載最終回のテーマは、昨今、さまざまな分野で注目されている「ウェルビーイング」に関するものです。
 問合せ 保健福祉課 ☎06 (6383) 1386 へ
 国立健康・栄養研究所 ☎090 (9867) 6384 へ（平日午前10時～午後3時）



摂津スタディ参加者のウェルビーイングの傾向
 摂津スタディ参加者の得点を見ていききたいと思います（図1）。まず、30代までは女性に比べ、男性の得点のほつが高い値を示しますが、40代以降は女性の得点のほつが高い値を示しています。さらに、男女ともに、年齢

とウェルビーイングはU字の関係を示し、50代の得点が最も低いことがわかります。
身体活動で高めるウェルビーイング
 年齢や性別に関わらず、体をよく動かしている人や座っている時間が短い人は、そうでない人と比べてウェルビーイングの得点が高いたことが、明らかになってきました。つまり、ウェルビーイングを向上させるためには、日々の生活に運動を取り入れることが重要です。
 摂津市では、市民の健康促進のため、体育館などで各種運動教室を開催しています。また、市内にはウォーキングコースや健康器具（詳細は右下QRへ）も設置されており、運動を始めるきっかけとして利用してみたいかがでしょうか。
 今後は、体を動かすこと以外にも、どのようなことがウェルビーイングに影響を与えるかをさらに詳しく検証する予定です。

「ウェルビーイング」とは何か？

「ウェルビーイング」という言葉を耳にしたことはありますか？物質的な豊かさを得た現代では、人々の価値観や生き方が多様化し、心の充実や生きがいが増目されるようになりまし。こうした流れの中で重要視されているのが「ウェルビーイング」です。
 ウェルビーイングは英語で「well-being」と書き、「well（良）」と「being（状態・在り方）」を組み合わせた言葉で、「良い状態であること」を意味します。日本語では「幸福」と訳されることが多いですが、主観的で一時的な状態にとどまらず、より客観的で長期的に続く状態も含む概念です。
 ウェルビーイングは、心身だけではなく、社会、教育、仕事、まちづくりなど、さまざまな分野で用いられています。1940年代にWHO（世界保健機関）が健康の定義と関連づけて使ったことが、この概念が普及する契機となりました。さ

さまざまな定義が存在しますが、「自分にとって望ましい良い状態」と「現在の状態」との差が小さいほど、ウェルビーイングが良いと考えられると理解しやすいです。
あなたのウェルビーイングはどのくらい？

国立健康・栄養研究所と摂津市が共同で行った摂津スタディでも、ウェルビーイングの調査が行われています。その評価には、世界的に広く使われている「WHO-5 精神的健康状態表」の5項目の質問が用いられています（表1参照）。
 質問は、「いつも」から「まったくない」まで、6つの選択肢から回答を選択形式です。それぞれの選択肢に得点が割り振られ、合計点を算出することで精神的な健康状態から捉えたウェルビーイングを評価することが可能です。高い得点であるほど、精神的なウェルビーイングは良い状態にあると考えることができます。
 ぜひ、ご自身の状態を知るためにもチェックしてみてください。

WHO-5 精神的健康状態表 (表1)

最近2週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてください。数値が高いほど精神的健康状態が高いことを示しています。	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
①明るく、楽しい気分でも過ごした	5	4	3	2	1	0
②落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした	5	4	3	2	1	0
③意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
④ぐっすりとお休み、気持ちよくめざめた	5	4	3	2	1	0
⑤日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

※回答後、①～⑤で選択した番号を合計（得点範囲：0～25）

運動施設での各種教室

市内のウォーキングコースや健康器具

生活習慣のウェルビーイング

冒頭で述べたとおり、ウェルビーイングは幅広い分野で用いられる概念です。また、生活習慣とウェルビーイングが密接に関連していることも明らかになっています。これを踏まえ、従来の「健康」の視点に加え、生活習慣をウェルビーイングの視点で捉える「生活習慣のウェルビーイング」という考え方を提案したいと思います。

ここで重要なのは、本人にとってウェルビーイングは「良い状態」だからと言っ

て、飲みすぎや食べ過ぎなどの生活習慣を「良し」と容認するものではないという事です。飲酒や喫煙、運動や食事などが健康に影響を及ぼすことは言うまでもありません。自分の価値観や生活背景を考慮しながら、生活習慣に主体的に向き合う姿勢が求められます。

例えば、お酒を楽しみながらも適度な運動習慣を取り入れる、あるいは健康リスクの高い喫煙をやめる、といった選択が挙げられます。
健康面と生活満足の両方をじっくり考慮して、自分にとって最も望ましい生活習慣を見つけることは、人全体のウェルビーイングをさらに良くすることに繋がります。

摂津スタディのホームページ

これからも摂津市とともに

これまで計5回にわたり、「摂津スタディ」の結果を基に、地域の健康課題や未来への可能性についてお伝えしてきました。
 1万4千人以上の皆さまから貴重なご回答をいただきました。皆さまからいただいたデータは、摂津市における健康づくりや今後の施策に活用される、重要な基盤として位置づけられます。
 これからも、国立健康・栄養研究所と摂津市は、地域の健康増進とウェルビーイングの向上を目指し、ともに歩み続けます。引き続き、ご支援とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

