

# ウォーカーにおける生活習慣病の保有状況及び ウォーキング実施による保有変化

高泉佳苗<sup>1)</sup>, 原田和弘<sup>2,3)</sup>, 柴田愛<sup>1)</sup>, 中村好男<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup>早稲田大学総合研究機構 エルダリー・ヘルス研究所

<sup>2)</sup>早稲田大学大学院スポーツ科学研究科

<sup>3)</sup>日本学術振興会

<sup>4)</sup>早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード: ウォーカー, ウォーキングイベント, 生活習慣病, 危険因子, 肥満

## 抄 録

本研究は、自主的にウォーキングイベントに参加しているウォーカーの生活習慣病及び危険因子の保有状況を調査し、ウォーキング実施によるウォーカーの生活習慣病症状の保有変化を検討することを目的とした。

対象は、第30回日本スリーデーマーチに参加したウォーカー313名(66.7±7.4歳)で、ウォーキング暦は10.8±7.9年であった。対象者に対して質問紙調査を実施し、生活習慣病及び危険因子の保有状況を調査した。

ウォーキング開始前から生活習慣病及び危険因子の症状を1つ以上保有していたウォーカーは47.9%であり、平成16年国民健康・栄養調査と比較すると有意に少なかった( $p<0.01$ )。さらに、ウォーキング実施による生活習慣病及び危険因子の保有変化を検討した結果、ウォーキングの開始に伴って保有症状が改善した者を認めるものの、ウォーキングを実施しているにも関わらず生活習慣病及び危険因子を新たに保有した者が認められ、ウォーキング開始前の保有者率と調査時点における保有者率に有意な差は認められなかった。

以上より、ウォーキングイベントに参加しているウォーカーはウォーキング開始前から一般人に比べて生活習慣病及び危険因子の保有率が少ない集団であり、ウォーキングの継続的实施によって生活習慣病の症状が改善した者がいる一方で、新たに生活習慣病及び危険因子を保有した者も存在することが示された。

スポーツ科学研究, 5, 120-127, 2008年, 受付日:2008年2月27日, 受理日:2008年5月8日

連絡先: 高泉佳苗 早稲田大学スポーツ科学研究科 359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15

TEL: 04-2947-6829 E-mail: [kanaet@nxyzbb.ne.jp](mailto:kanaet@nxyzbb.ne.jp)