

令和元年度

健康・体力づくり事業財団健康運動指導研究助成

外国人居住者の生活習慣・健康意識調査と
多言語による運動教室運営ツールの開発

◎太田 めぐみ¹⁾、渋谷 努¹⁾

1) 中京大学教養教育研究院

- グローバル化の進行

- 定住化する外国人は年々増加

- 在留外国人数: 282万9,416人

- (2019年6月末時点)

- 新たな在留資格の創設(2019年4月)

- 在留外国人のさらなる増加が予想される

【愛知県内の在留外国人】

- ・在留外国人数:27.3万人(全国2位)
→ ブラジル人が6.1万人で最多
- ・在留外国人の高齢化
→ 1990年代に労働者として南米から来日し
定住した人
+ その親や親戚
↳ 日本語運用能力が低い可能性

【我々のこれまでの活動】

- ・豊田市内のブラジル人集住地域（保見団地）で実施した運動教室
 - 外国人の参加者は1人のみ
 - 数回の教室参加でドロップアウト

課題

- ★ 外国人住民への情報提供方法
- ★ 日本人と外国人がともに運動を楽しむ工夫の必要性

【外国人を対象とした先行研究】

- ・派遣社員であるブラジル系日系人の健康意識が低い¹⁾
- ・ブラジル人労働者は長時間労働により、食生活不規則²⁾
- ・在日ブラジル人は、体重測定 of 習慣を持つ人が少なく、喫煙率が高い³⁾
- ・男女とも日本人よりもBMIが高く肥満傾向にある⁴⁾
- ・日本語習得度が健康状態に影響する⁵⁾

Background

- ★ ブラジル人の生活習慣や健康意識について、労働環境や日本語能力も併せて調査する必要性
- ★ 外国人住民が参加可能な運動教室の在り方を探る必要性
- ➡ 外国人の高齢化問題への対応として重要な取り組み

ブラジル人を対象として、
研究1: 質問紙による調査
研究2: 運動教室の実施

①に絞って
報告します

- ① 生活習慣・健康意識を調査する
- ② 情報伝達手段の有効性を調査する
- ③ 運動教室の実施が生活習慣・健康意識に与える影響を調査する
- ④ 運動教室における運営ツールについて検討する

1. 調査方法

愛知県内のブラジル人集住地域で
質問紙(30問60項目:表1)による調査を実施

2. 分析対象者

30代～60代までの

ブラジル人: 85人 (45.5 ± 10.5歳)

日本人(対照群): 93人 (48.2 ± 10.8歳)

Methods

表1 質問紙調査において用いた項目一覧

項目・内容		解答方法
問1	性別	「男性」「女性」「その他」「答えたくない」の4件法
問2	年齢	直接記載
問3	身長・体重	直接記載
問4	職業	「正社員」「嘱託・契約・派遣」「家事専業」などの7件法 ※被雇用者のみ：労働時間、勤務形態、仕事の種類
問5	生活習慣（20項目）	「とても当てはまる」から「全く当てはまらない」の5段階評定法
問6	たばこを吸うか	「吸ったことがない」「以前は吸っていたが今は吸わない」「ほぼ毎日1～10本吸う」などの6件法
問7	お酒を飲むか	「毎日」から「飲まない（飲めない）」の8件法 ※飲酒者のみ：1日の飲酒量（多肢選択法＋直接記載）
問8	1週間当たりの休日数	直接記載
問9	1日のテレビやインターネット視聴時間	直接記載
問10	1日の睡眠時間	直接記載
問11	休養の度合い	「十分に取れている」から「全く取れていない」の5件法
問12	健康状態	「良い」から「良くない・悪い」の5件法
問13	持病はあるか	「はい」「いいえ」「答えたくない」の3件法
問14	健康診断を受診したか	「はい」「いいえ」の2件法
問15	健康に関心があるか	「非常に関心がある」から「まったく関心がない」の5件法
問16	健康に関する情報の入手方法	「新聞」「テレビ・ラジオ」「書籍」「病院」「インターネット」「SNS」など12件からの複数回答法
問17	定期的な運動をしているか	「はい」「いいえ」の2件法 ※「はい」回答者：1週当たりの運動の頻度（5件法）、1回あたりの運動時間（5件法）、運動の種類（複数回答法） ※「いいえ」回答者：運動をしない理由（多肢選択法）
問18	日常生活で心がけていること	「外出するときは徒歩や自転車を使うようにしている」など4件からの複数回答法
問19	日常生活でつまずくことがあるか	「よくつまずく」から「つまずくことはない」の3件法
問20	運動教室に参加したことがあるか	「ある」「ない」の2件法
問21	運動教室への参加希望	「参加したい」から「参加したくない」の3件法
問22	近所の人とのつきあい	「生活面で協力している」から「全くない」の4件法
問23	近所の人でつきあいがある人は	「かなり多くの人と面識・交流がある」から「隣の人が誰かもわからない」の4件法
問24	友人・知人とのつきあいの頻度	「日常的につきあいがある」から「まったくつきあいがない」の5件法
問25	地縁的な活動をしているか	「はい」「いいえ」の2件法 ※「はい」回答者：活動への参加頻度（6件法）
問26	ボランティア、市民活動等をしているか	「はい」「いいえ」の2件法 ※「はい」回答者：活動への参加頻度（6件法）
問27	来日年数	「1年未満」から「20年以上」の6件法
問28	日本語を聞き取る能力	「複雑な内容を聞いて理解することができる」から「ほとんど聞き取ることができない」の4件法
問29	日本語を話す能力	「複雑な内容でも詳しく説明したり、意見を述べたりできる」から「ほとんど話すことができない」の4件法
問30	日本語を読む能力	「新聞の記事や社説などが読める」から「ほとんど読めない」の4件法

3. 統計処理

- SPSS Statistics 25(日本IBM社製)を使用
- 5段階評定法で得られた点数: 間隔尺度とみなした
- 問5: 回答の合計点を算出。合計点が高いほど好ましい生活習慣を持っているとみなした
- 国籍による差の検定: 対応のないt検定を実施
- 95%信頼区間を求め、有意確率は5%とした

1. 体格

ブラジル人の方が体重が重くBMIも高い

- ・ 男女別でみても同じ結果
 - ・ BMI:ブラジル国内の平均値⁶⁾とほぼ同じ
- 来日後も自国の文化を保持して生活していると推察

表2 身体特性

	ブラジル人 (n = 85)	日本人 (n = 93)
年齢(才)	45.5 ± 10.5	48.2 ± 10.8
身長(cm)	165.6 ± 10.2	165 ± 9.7
体重(kg)	73.1 ± 15.4	61.4 ± 13.6 **
BMI(kg/m ²)	25.7 ± 5.5	22.1 ± 3.9 **

** : p < 0.001

2. 勤務状況

ブラジル人：嘱託・契約・派遣社員の割合が高い

労働時間：男性は有意差なし、女性は日本人の方が短い

→ パート・アルバイトの割合が高いことが影響

表3 勤務形態

	ブラジル人		日本人	
	男性	女性	男性	女性
正社員・正職員 (%)	31.7	14.0	75.6	29.2
嘱託・契約・派遣 (%)	39.0	48.8	2.2	14.6
パート・アルバイト (%)	7.3	23.3	2.2	33.3
自営 (%)	7.3	7.0	15.6	4.2
その他 (%)	14.6	7.0	4.4	18.8

3. 生活習慣

- 合計点: ブラジルの方が高い
→ 特に男性で好ましい生活習慣をしている人が多い
- 喫煙者: 女性ではブラジルの方が高い
→ ブラジル国内の近年の喫煙率の減少⁷⁾を反映していると推察
- お酒を飲む人: 男性では日本人の方が高い

4. 健康への関心度

- 健康への関心度: ブラジル人の方が高い
 - 持病がある人: 男性では日本人の方が多い
 - 健康診断の受診状況: 差はない
 - 運動習慣の有無: 差はない
- ブラジル人の方が総じて好ましい生活習慣を有している
ただし、5段階評定法の影響の可能性も...

5. 勤務形態・日本語運用能力の影響

体格、生活習慣、健康への関心度に
勤務形態、日本語運用能力による差はなし



Conclusion

- ブラジル人は日本人より体重があり、BMIも高いことが示された
- ブラジル人の方が健康への関心度が高く、総じて好ましい生活習慣を有していることが明らかになった
- 体格、生活習慣、健康への関心度に勤務形態や日本語運用能力による差は認められなかった

References

- 1) 中嶋知世, 大木秀一: 「石川県内外国人住民における健康課題の実態調査」石川看護雑誌, 13:115-126, 2016.
- 2) 長沼理恵ら: 「一地方都市で働く日系ブラジル人の食生活行動に関する記述的研究」. 日本地域看護学会誌, 8(2):28-35, 2006.
- 3) 芝崎亜希子ら: 「長野県上伊那地域に暮らすブラジル人の食事を中心とした生活習慣」長野県看護大学紀要, 9:75-85, 2007.
- 4) 畔柳良江ら: 「長野県における外国人検診受診者の健康状態と今後の検診のあり方ーNGO主催による外国人検診の分析結果よりー」. 長野県看護大学紀要, 10:101-112, 2008.
- 5) 中嶋知世, 大木秀一: 「外国人住民における健康課題の文献レビュー」, 石川看護雑誌, 12:93-104, 2015.
- 6) WHO: 「Mean body mass index trends among adults 2016」.
- 7) WHO: 「WHO report on the global tobacco epidemic 2019」.