

## 中高年女性のメディアからの健康情報取り込み行動に関する研究 - テレビ視聴と食品購入リストの突き合わせによる検討 -

研究協力者 石垣 和子<sup>1)</sup>  
佐藤 友子<sup>2)</sup>

### A．はじめに

長寿社会となった日本において、平成11年には健康日本21計画が厚生省から発表され、国民の健康づくりを目標値を示して効果的に進めることが新たな課題となった。老後の健康はそれ以前のライフスタイルに依るところが大きいと理解され、若い人々の間でも否応なく健康に対する注目度が高まっている。なかでも中高年女性は、自身の健康と家族の健康の両面への関心が高いこと、及び健康の維持増進の大きな要素である家族の栄養管理の要であること、様々な情報を家族の中に運び込むキーパーソンであることなどから今後の日本社会の健康を担う重要な存在であり、健康日本21計画の最も重要な対象である。

行政で働く保健婦や栄養士は地域の健康づくりの先導役として存在している。しかし、その活動形態と役割は幅が広く、対象は妊娠・出産する女性や生まれた赤ん坊から寝たきりの高齢者までのあらゆる状態や疾病を持つものであり、個人ベースの保健サービスから集団を対象とした健康教育、さらには地域ボランティアを養成して地域全体の健康づくりを効果的に進めるなどの多様な活動を担っている。

このような状況のもとで近年、保健婦や栄養士は、地域で暮らす人々はより手っ取り早い方法で情報を手に入れ実行に移すという行動をとっていることを思い知らされる場面にしばしば遭遇するようになった。その背景として本や雑誌などの文字情報の増加もあるが、それにも増して健康情報を流すテレビ映像の効果が注目される。心身の健康状態は年を取る

ほど個人差があらわれ、健康に関する学問の進歩を個人に合わせて応用することが大切である。そのような点で保健婦や栄養士などの専門知識が生かされると思われるが、不特定多数に対する情報のみに基づく短絡的な行動は各人にとって適切でないことがあることから、人々のメディア情報に対する感受性や取り込み状況を把握する必要性が浮上する。

この研究の前段階として、昨年度は40才代から60才代までの無作為抽出による女性400人を対象としたアンケート調査を行った。その結果、健康情報源は1位がテレビ、2位が新聞であり、テレビ番組では「おもいっきりテレビ」が最も高い視聴率で、次が「きょうの健康」、その次が「あるある大事典」であった。今年度は、昨年度の結果を更に進め、人々の日々の行動にメディア情報が具体的にどのように反映されているか明らかにすることを、一定期間のテレビ視聴と買い物行動を記録することによって明らかにできるかどうかを検証することを目的とする。同時に人々の購買行動や健康づくりの実態を明らかにすることも目的とする。

### B．方法

浜松市在住の40才から69才の女性20人を対象に、2週間のテレビ視聴番組と購買行動の記録を行った。

記録者の募集は、電話による依頼にて行った。その方法は、電話帳の頁をランダムに開き、その頁の最初に書かれている電話番号から順番にかけて依頼した。依頼のための定型文を作り、その文に基づき対象とする年代の女性の有無を尋ね、在宅の場合には電話口に呼んで頂き、モニター募集の主旨を説明した。電話依頼の時間帯は日中の在宅者が望ましい

<sup>1)</sup> 浜松医科大学医学部看護学科  
<sup>2)</sup> 浜松医科大学医学部看護学科

ことを考慮し、午前11時から午後4時までとした。20名のモニターが得られるまで371件に電話し、留守216件、該当者がいないあるいは断られた数が135件であった。

記録表は、1日1枚ずつのテレビ番組等記録表、日常生活物品購入調査表を自作して用いた。テレビ番組等記録表には、午前5時から夜中までの直線スケール上に、見た番組名あるいは放送局名を該当時間帯に一致するように記入してもらった。日常生活物品購入調査表には、購入した食料品名リストを記入してもらった。さらに身体に良いと意識して買ったものには をつけてもらった。同時にその日に健康のために行ったことも記入してもらった。対象者の属性を知るために別に年齢、仕事の有無、仕事の量、同居家族の状況、最終学歴、家事の担当の程度、本人の病気、家族の病気、健康への気遣いの程度、購読新聞、よく読む雑誌などを記入してもらった。モニターとなってからの作業はすべて郵送にて行い、口頭で説明することはしなかった。

モニター期間は、平成11年11月3日(水)から16日(火)の14日間とした。

期間中に質問者や脱落者はおらず、モニター期間終了後1週間以内に全員の記録が返送された。

## C. 結果

### 1. 回答者について

表1 回答者の属性

年齢	収入になる仕事	結婚
40-49	6 している	13 既婚
50-59	9 していない	7 未婚
60-69	5	その他(死別) 2

最終学歴	主に担当している家事	健康への気遣い
中学卒	3 買い物	20 とても使っている 4
高校卒	14 炊事	20 まあ使っている 15
専門あるいは専修卒	1 掃除	19 あまり使っていない 1
大卒以上	2	気を使わない 0

回答者は表1に示したようにほとんどが既婚者、

高校卒であり、かつ健康に「まあ気を使っている」者であった。購読新聞は静岡新聞9名、中日新聞10名と地元紙を購読するものが多かった。その他には読売新聞2名、聖教新聞1名、日本経済新聞1名、スポニチが1名、何も購読していないものが1名であった。

### 2. テレビ視聴状況と健康行動について

表2に20人のテレビ番組視聴状況及び健康のために行ったことを各人ごとに示した。見たと記入があった日数を回数として表現した。なお、この表からはニュース、スポーツ番組、ドラマ、お笑い番組、一般的なワイドショーなどは除いた。

昼番組の「おもいきりテレビ」と夜番組の「あるある大事典」を20名中8名が見ており、次いで「スーパー知恵MON」を5名が見ていた。「おもいきりテレビ」は放映されれば必ず見るという行動を示すものはおらず、それに対し「あるある大事典」は5名が2回の放映を2回ともみていた。視聴率から見ると「おもいきりテレビ」よりも高かった。

健康のために行ったことには、2名を除いて記入していた。内容ではウォーキングが最も多く6名が行っていた。その他テニス、体操、自転車乗り、ストレッチなどがあつたが、お茶でうがいをする、手相こすりというあまり一般的ではない方法も見られた。

### 3. 購入した食料品について

購入した食料品を表3に各人ごとに示した。この14日間に購入したと記録されたものに をつけ、身体に良いと意識して買ったと記されたものには をつけて示した。なお、その他の欄にあげた食料品は種類が多かったため、 のつけられたもののみを示した。

果物の購入では、りんご15名、バナナ13名、みかん12名がトップ3であった。その中でバナナを身体に良いというつもりで買ったものが5名あり、他に比べて高率であった。同じように、芋類では長芋を身体に良いと思って買っている割合が高かった。

## D. 考察

### 1. テレビ視聴の状況について

「おもいきりテレビ」の視聴者は、多くは常時ではなく週に1回程度の視聴であった。「スーパー知恵 MON」の視聴者はそれより少し頻度が高い傾向があった。週に1回のみ放映されている「あるある大事典」の視聴者は、毎週見ている者が多く、昼間の番組に比べて意図して視聴されていると推定された。昨年の調査で「おもいきりテレビ」は最もよく視聴されている番組であったが、その内容は週5日も放映されているのでよく目立ち、何度も見たつもりになるためではないかと思われる。いずれにしろ、この期間中に週1~2回見ていた人は常時この程度の頻度ではあるが「おもいきりテレビ」の視聴者と呼んでもかまわないと考えられる。

なお、昨年のアンケート調査での人気番組であったNHKの「きょうの健康」は全く視聴されていなかった。その理由として、今年の対象と昨年の対象に質的な差があるか、正確な回答が得られていないか、モニター期間が短すぎたか、今年の対象数が少なすぎたかという可能性が考えられる。この点については次の機会に明らかにしたい。

## 2. テレビ視聴と食料品の購入との関連について

本研究期間におけるテレビ視聴と食料品の購入との間には、テレビがすすめたからそのまま購入するというような直接的な関連は見られなかった。

しかし、身体に良いと考えて購入したものの中でバナナに注目すると、バナナ 者5名の内3名が「おもいきりテレビ」を期間中に見ており、バナナ者8名中5名が見ていない(表2と表3を比較)。すなわち、モニター期間の「おもいきりテレビ」視聴者の方がバナナを身体に良いと考える傾向が高いとも受け取れる。バナナは古典的には他に比べて特に健康に良いという通念は持たれておらず、“ガンを予防する”などの最近の一部の知見による影響があるものと思われる。「おもいきりテレビ」のようにある品目の効用を強調する情報から取り入れられた考えである可能性は否定できないと考えられる。

長芋は、買った者5名のうち4名が身体に良いと思っており、他の食品に比べて目立っていた。しかし、長芋の場合はテレビ視聴との関連はみられず、通念的に身体に良いとされている延長での考え方で

あると推測される。

## 3. テレビ視聴と健康のために行ったことの関連について

このことについても直接的な行動への結びつきは見られなかった。

しかし、自転車乗りと回答した2人を見ると、いずれも「あるある大事典」の視聴者であった。自転車乗りを健康のために行うという発想も意表を突く側面があり、自転車乗りを推奨するようなテレビ視聴と関係があることも想像できる。しかし、例数が少なすぎ、偶然の一致も否定できない。

## 4. 購買行動や健康づくりの実態について

健康のために行った事柄は20名中18名から報告され、大変高率であった。内容的にはウォーキングを始めとした様々な方法が浸透していることがわかった。食料品の購入については、身体に良いと思っている物に個人差があり、興味深い結果であった。

## 5. 本研究方法の適性及び限界

本研究によりアンケート調査では得られない具体的な生活行動が観察できた。その意味ではこのようなモニター法は大変有用であると思われる。さらにこの研究のように一定期間のテレビ視聴と買い物行動を記録することによって健康関連テレビ番組の人々への影響を明らかにできるかどうかという点については、方法の改善次第ではできるのではないかとと思われる。

テレビ視聴と買った食料品を並べても、その因果関係を証明することは難しい。しかし、身体に良いと思って買ったものをあげてもらうことによって多少の手掛かりになる。今回は2週間にてモニターを行ったが、もう少し期間を延長すれば、個々人のテレビ視聴状況がより確実に分かり、身体に良いという思い込み食品もより鮮明に把握できたかもしれない。

思い込み食品や行動をいくつか発見しておくこと、モニター後に判明した知見をモニターしてくれた人に確かめることができるようにしておくことができれば因果関係の証明に一步近づくかもしれない。さらに番組内容を事前に入手できれば放映前後の比較も可能となる。

次にモニターの負担の問題であるが、1日1~2枚程度の記録は、記録紙に添付されていたモニターからの手紙によるとほとんど負担感を持たずに済ませられ、むしろこのことによって生活にリズムと張りが出た様子が窺われた。従ってモニターを依頼すること自体はさほど難しいことではないように思われる。どの位までの期間なら負担が少ないかは検討の余地がある。

最後に、モニターは主旨を理解しているはずであるが、記録を意識して期間中は普段と違うテレビを見たり、買い物をしたりしてしまうことも否定できず、実態とは少し違うかもしれないということが懸念される。

#### E . まとめ

1. 2週間にわたるテレビ視聴記録と食品購入リスト記録を浜松市在住の40才代から60才代の女性20名のモニターに依頼した。
2. 「おもいきりテレビ」は20名中8名が1回から2回見ていた。「あるある大事典」も20名中8名が見ていた。
3. 「おもいきりテレビ」視聴者はバナナを身体に良い食品と考えているものが多いことが分かった。
4. モニター法による研究の有用性と限界について考察した。

表2

個人番号	年齢	仕事 1.あり 2.なし	仕事 週	仕事量 1.日あたり 2.何時間	結婚 1.未婚 2.既婚	朝の番組		昼の番組		夜の番組		健康気遣い 1.こしも 2.まあまあ 3.あまり 4.使わない	最終学歴 1.中 2.高校 3.専門 4.短大 5.大卒以上 6.その他	本人の大病 1.ある 2.ない 大病名
						生活ほっと とモ ン グ	はなまる マ ケット	おも いきり テレ ビ	スー パー 知恵 MON	ある ある 大事 典	ため して ガッ テン			
2	1	1	5	4	2	-	-	-	-	-	-	2	2	0
7	1	1	6	8	2	-	-	-	3回	-	2回	2	2	0
8	1	1	5	4	2	-	1回	-	-	-	-	2	2	1 ウイルス性髄膜炎
16	1	1	5	3	2	-	2回	-	-	-	-	2	2	0
5	1	2			2	-	2回	-	-	-	-	2	2	0
6	1	2			2	-	-	-	-	-	-	2	5	0
9	2	1	5	5	2	-	-	-	-	2回	-	2	2	1 卵巣腫瘍
10	2	1	6	5	2	-	1回	-	1回	2回	1回	2	1	2
14	2	1	-	-	2	-	1回	2回	-	-	-	1	5	1 乳がん
15	2	1	?	?	2	-	-	-	-	2回	-	3	2	2
17	2	1	-	6	2	-	10回	2回	-	1回	-	2	2	0
3	2	2			2	3回	-	-	1回	-	-	1	2	0
4	2	2			2	6回	-	1回	1回	1回	-	2	2	1 急性肝炎
18	2	2			2	-	-	-	-	-	-	2	2	0
20	2	2			2	-	-	-	-	-	-	2	2	0
1	3	1	6	4	2	-	-	-	-	-	-	2	2	1 乳がん
11	3	1	6	6	2	-	-	-	6回	1回	-	2	1	1 高血圧
13	3	1	1	3	2	2回	-	-	-	-	-	1	2	1 子宮筋腫
19	3	1	3	4	2	-	-	-	-	2回	-	2	2	1 肺炎
12	3	2			1	-	-	2回	-	-	-	2	1	1 結核、子宮筋腫
						放映10回	10回	10回	10回	10回	2回	2回		

放映10回 10回 10回 10回 10回 2回 2回

