

# 地域高齢者の健康習慣指数 (HPI) と生命予後に関する コホート研究

ナカノ キョウコ ヤベ ジュンコ ヤスマラ セイジ  
中野 匡子\* 矢部 順子<sup>2\*</sup> 安村 誠司\*

**目的** 地域高齢者における HPI (健康習慣指数: 良い生活習慣の保有数) および生活習慣と死亡との関連を明らかにする。

**方法** 福島県須賀川市の地域住民を対象としたコホート研究を実施した。ベースライン調査として、「69歳以下群 (40~69歳)」および「70歳以上群」の2群から3分の1抽出した8,746人および2,718人に、自記式調査票による郵送調査を行った。調査時期は、69歳以下群は平成13年2月、70歳以上群は同7月とした。質問項目は、身長、体重、Breslowの7つの生活習慣 (BMI, 睡眠時間, 喫煙, 飲酒, 朝食, 運動, 間食), 疾病の有無 (脳卒中, 高血圧, 狭心症・心筋梗塞, 心や精神の病気), 健康度自己評価, 閉じこもりの有無 (70歳以上群のみ) とした。69歳以下群の有効回答者5,657人 (64.7%), 70歳以上群の有効回答者2,019人 (74.3%) について住民基本台帳に基づき死亡・転出状況を確認した。観察期間は、69歳以下群は3年7か月, 70歳以上群は3年3か月とした。7つの生活習慣の各項目および HPI と観察開始1年以降2年以内の死亡とのクロス集計, および, Kaplan-Meier 法による累積生存率の測定とコックスの比例ハザードモデルによる多変量解析を行った。HPI は, 睡眠, BMI, 運動, 喫煙, 飲酒の5習慣の得点を合計した。

**成績** 1. クロス集計結果では, 69歳以下群では, 個々の生活習慣および HPI と死亡に有意な関連はみられなかった。70歳以上群では, HPI と運動について習慣良好群で有意に死亡者の割合が低かった。2. 70歳以上群では, HPI が高い群は累積生存率が有意に高かった。コックスの比例ハザードモデルによる多変量解析では, 69歳以下群では, HPI と死亡に有意な関連はみられなかった。70歳以上群では, HPI が高い群の死亡のリスクが有意に低かった。他の変数のうち, 死亡と有意な関連がみられたのは, 年齢, 性, 健康度自己評価, 閉じこもりの有無であった。また, HPI に代えて7つの生活習慣の各項目を投入すると, 70歳以上群では, 7習慣のうちでは運動のみが, 死亡と有意な関連がみられた。

**結論** 1. 高齢者で良い生活習慣を保持することが生命予後を良くする。2. 生命予後を予測する指標として HPI という概念は有用である。3. 生命予後を良くするために運動と閉じこもりの防止が重要である。

**Key words** : HPI (健康習慣指数), 生命予後, 運動, 健康度自己評価, 閉じこもり, コホート研究

\* 福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座

<sup>2\*</sup> 須賀川市市民健康課

連絡先: 〒960-1295 福島県福島市光が丘一番地  
福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座  
中野匡子