

# イヌの散歩の実施状況と自宅近隣環境の関係 The Relationship between Dog walking and Neighborhood Environment

1K08246-6

指導教員 主査 岡 浩一朗 先生

渡辺 寛子

副査 中村 好男 先生

## 【目的】

近年、我が国において、生活習慣病対策が重要な課題となっている。生活習慣病予防を目的とした安全で有効な運動、身体活動を広く国民に普及することを目的として「健康づくりのための運動指針 2006」(エクササイズガイド 2006)が策定された。このガイドラインでは、日常生活において 3METs 以上の強度の身体活動を 23METs・時/週以上を行うことを推奨している。本研究では、身体活動量の増加・日常生活における身体活動を促す新たな方法としてイヌの飼育およびイヌの散歩に着目した。ペットフード協会の調べによると、平成 21 年度の我が国におけるイヌの飼育率は 17.8%、飼育頭数 1186 万頭である(ペットフード協会、2010)。同じく平成 21 年度の日本人の人口は約 1 億 2750 万人であり、およそ 20 人に 1 頭の割合で飼育されている。身体活動量を増加させるツールとして朝 1 度の散歩を朝夕の 2 回に増やす、いつもより 10 分多く歩いてみる、行ったことのない道や公園に行ってみるなど、その人に合った形で生活の変容を促すことにつながり、健康づくりに効果を示すのではないかと推察する。「健康日本 21」で言われる歩数の増加目標に、犬の散歩は応用しやすいのではないかと考える。本研究では、加速度センサーを内蔵した多メモリー歩数計(Lifecorder、SUZUKEN 社製)を用いて、飼育しているイヌの特性(飼育しているイヌのサイズ、年齢、頭数)や、自宅近隣環境がイヌの散歩実施状況に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。

## 【方法】

本研究は、関東圏内に住む成人 15 名で、「イヌの散歩に関する実態調査ご協力をお願い」という広告を配布し、参加の同意を得られたイヌの飼育者を対象とした。イヌの散歩の質問紙調査を実施するにあたり、本研究の目的や実施内容などについて口頭で説明した上で、調査参加の同意が得られた者に、質問紙調査を実施した。対象者には Lifecorder を一週間装着してもらうとともに、一週間行ったイヌの散歩時間を 24 時間形式のイヌの散歩記録票に記録してもらうよう依頼した。Lifecorder データおよびイヌの散歩時間記録票の情報から、イヌの総散歩時間、3METs 以上の強度のイヌの散歩時間、イヌの散歩中の静止時間を算出した。これらの散歩時間に及ぼすイヌの特性(飼育しているイヌ

のサイズ、イヌの頭数、年齢)や、イヌの散歩を行う周辺環境の影響を明らかにするため、飼育しているイヌのサイズ、犬の年齢については一元配置分散分析、飼育しているイヌの頭数、イヌの散歩を行う自宅近隣環境は t 検定を実施した。

## 【結果】

平日 5 日間、休日 2 日間の計 1 週間の散歩頻度は、7 日/週が 9 人(60%)、6 日/週が 1 人(7%)、5 日/週が 4 人(26%)、3 日/週が 1 人(7%)であった。1 日におけるイヌの散歩の実施回数は、1 回/日が 8 人(53%)、2 回/日が 7 人(47%)であった。1 週間のイヌの散歩頻度平均は  $5.9 \pm 1.3$  日/週、1 日の散歩回数平均は  $1.4 \pm 0.3$  回/日、1 週間の総散歩時間平均は  $311.8 \pm 151.9$  分/週であった。t 検定の結果、イヌを散歩しやすい環境が整っている場合と整っていない場合による総散歩時間に有意差はみられなかった。また、3MET 以上の強度の散歩時間は、全くそう思わない、または、あまりそう思わないと回答した人は 48.7 分/週であった。少しそう思う、または、かなりそう思うと回答した人は 126.3 分/週であった。t 検定により、イヌを散歩しやすい環境が整っている場合と整っていない場合による、イヌの総散歩時間 ( $p=0.238$ )、3METs 以上の強度の散歩時間 ( $p=0.321$ )、静止時間 ( $p=0.245$ ) に有意な差は認められなかった。

## 【考察】

まず、本研究における飼育者のイヌの散歩頻度は 5.9 日/週であり、総散歩時間は 311.8 分であった。さらに、イヌの散歩時間の約 12%(37.8 分/週)が立ち止まっている時間であるということ、イヌの総散歩時間中の約 33.3%(104.1 分)は、疾病予防・健康増進に有効であるとされる 3METs 以上の強度で散歩を実施しているということが明らかになった。本研究の結果から、犬の散歩の総散歩時間に、飼育者を取り巻く環境や道路などの設備が関連しているか調査した結果、影響を及ぼしている可能性が少ないことが明らかになった。今後はこのような本研究の限界を解決するために、調査対象を増やすことや、調査対象地域を拡大することによって幅広くサンプルのデータを蓄積することが、犬の散歩の影響要因に対する理解をより一層深めるためには必要である。