

## 第11回

**調査には人の関係が  
大事である**

東北地方の健康増進センターに勤務する健康運動指導士の松村君と西口さんは、農山村地が多い自治体で健康推進を担当する管理栄養士の飯住さんに依頼されて調査をすることとなりました。東北地方の冬は屋外での活動が困難になります。飯住さんにとって気がかりなのは、せっかく健康づくり教室で運動習慣を身につけても、冬になると元に戻ってしまうのではないかとのことでした。

松村君と西口さんは、飯住さんの自治体の住民向け健康教室で運動指導をしています。健康運動実践指導者の資格も持つ飯住さんの企画する教室は住民に人気があり、常に40～50人の参加があります。そこで、教室開催のたびに参加者をお願いして、メモリー付きの歩数計で1週間の歩数を記録してもらうことを考えました。

そうは言っても、参加者に引き受けてもらえるでしょうか？ 面倒くさいなどと断られないでしょうか？ 松村君は歩数計

(一財)宮城県成人病予防協会学術・研究開発室長  
小島 光洋

を準備しながら心配しました。しかし、ふたを開けると参加者のほとんどが歩数の測定を希望するではありませんか。用意してきた40個の歩数計では足りず、数名の方にはお断りせざるを得ませんでした。松村君と西口さんは、飯住さんが培ってきた住民との絆をあらためて認識しました。その年度の7月から3月までの測定結果は表のとおりです。やはり、1日あたり平均歩数の季節による差がありました(実例を元に脚色してあります。分析は次号へつづく)。

測定月	被測定者数	1日平均歩数	標準偏差
7月	40	9,400	3,300
9月	40	8,700	3,000
10月	39	9,000	3,100
12月	39	7,700	2,300
1月	37	6,500	2,300
3月	36	6,600	2,200