

## 1. 実践研究

### 日本最南端・沖縄八重山諸島における生活習慣病予防教室 ～健康運動指導士・実践指導者の地域包括ケアシステム参画を目指して～

\*久志勝美

\*\*桑江良枝

抄録

沖縄県八重山諸島は、日本最南端に位置する島嶼地域であり、地理的隔絶性や医療資源の不足などの地域特性を有する。一方で、生活習慣病の罹患率は依然として高く、地域住民の健康寿命延伸に向けた予防的取り組みの重要性が指摘されている。特に離島地域では、医療機関へのアクセスの制約や専門職の不足により、疾病の重症化予防や継続的な健康支援が課題となっている。

本取り組みでは、八重山諸島の地域住民を対象に生活習慣病予防を目的とした健康教室を実施し、健康運動指導士が中心となり、運動習慣の形成と健康意識の向上を図る活動を行った。教室では、ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動など、日常生活の中で継続可能な運動プログラムを提供するとともに、生活習慣病予防に関する健康教育を併せて実施した。また、参加者同士の交流や地域のつながりを促進することで、継続的な健康行動の維持を支援した。

本活動を通じて、運動指導専門職が地域住民の身近な健康支援者として機能する可能性が示唆された。特に、医療・保健専門職のみならず、健康運動指導士・実践指導者が地域包括ケアシステムの一員として参画することは、離島地域における予防的健康づくりを推進するうえで重要な役割を果たすと考えられる。今後は、医療機関や行政、地域住民との連携を強化し、持続可能な地域健康づくりの体制を構築していくことが求められる。

キーワード：離島，運動のきっかけ作り，健康運動指導士，地域協働連携

---

\* (医) 恵山会下地脳神経外科 メディカルフィットネスわいど

\*\* 公立大学法人 沖縄県立看護大学

## 1. はじめに

沖縄県八重山諸島は、日本最南端に位置する島嶼地域であり、地理的隔絶性や人口規模の小ささといった特徴を有している。離島地域では医療機関や専門職の数が限られており、医療・保健サービスへのアクセスが本島地域と比較して制約されやすい。そのため、疾病の発症後の治療だけでなく、地域住民自身が主体となって健康づくりに取り組む一次予防の重要性が指摘されている。特に生活習慣病は、食生活や運動習慣、飲酒習慣など日常生活と密接に関わる疾患であり、地域社会全体での予防的取り組みが不可欠である。沖縄県では、かつて長寿県として知られていたが、近年は生活習慣の変化などにより、肥満や糖尿病など生活習慣病の増加が課題となっている。八重山地域においても、住民の高齢化の進行や運動機会の不足などが指摘されており、地域住民が継続的に取り組むことのできる健康づくり活動の推進が求められている。しかし、離島地域では医療職のみで地域住民の健康づくりを支援するには人的資源に限界があり、地域で活動する多様な専門職の参画が重要となる。

近年、地域包括ケアシステムの推進においては、医療・看護・介護のみならず、運動や健康づくりに関わる専門職が地域住民の健康支援に関与することの重要性が指摘されている。健康運動指導士および健康運動実践指導者は、運動を通じた健康増進や疾病予防を専門とする職種であり、生活習慣病予防やフレイル予防の観点から地域住民の健康づくりに寄与することが期待されている。特に、日常生活

の中で継続可能な運動習慣を地域住民に普及させる役割は、離島地域における予防的健康支援において重要であると考えられる。

本研究では、日本最南端である沖縄県八重山諸島において生活習慣病予防を目的とした健康教室を実施し、その実践を通して地域住民の健康意識や運動習慣への影響を検討するとともに、健康運動指導士および健康運動実践指導者が地域包括ケアシステムの中で果たし得る役割と参画の可能性について明らかにすることを目的とした。

## 2. 方法

対象は、沖縄県八重山諸島に在住する地域住民のうち、「生活習慣病予防教室に参加できる概ね65歳までの住民」とした。年齢で区切ってしまうと参加者が少数になってしまう恐れがあったため、65歳以上の方については「自身で会場まで移動できれば可」とした。

実施内容として、健康運動指導士および市町村の協力を得て、生活習慣病予防を目的とした健康教室を開催し、特別な運動器具などを用いなくても行える種目で運動を行った（表①）。

本取り組みの評価においては、教室参加者を対象として教室開始時に既往歴や痛みの自己評価と教室参加等についてのアンケート調査を行い、当日の体調や身体状況に配慮しながら無理のない範囲で実施するよう、安全管理を行った。また、教室終了時には教室の内容等についてのアンケート及び運動の効果に関する主観的自己評価の調査を実施した。

教室開始前、終了時どちらの調査も必要に応じて直接の聞き取りを行った。倫理的配慮として、実施前に研究の目的および内容について書面及び口頭で説明し、研究への参加は自由意思であること、回答は匿名で個人が特定されないことを説明したうえで、書面において研究参加への同意を得た。

(画像②クランチ/腹筋運動)



(表①)

運動の種類	目的
スクワット (立位・座位動作) 画像①	股関節周囲の動きの改善・強化
クランチ (腹筋運動) 画像②	腹圧の獲得と骨盤の安定
プッシュアップ (腕立て伏せ) 画像③	肩・背中のコリと姿勢改善
ヒップリフト (臥位・尻上げ) 画像④	抗重力筋の維持・改善
歩行動作の改善	良い姿勢（フォーム）で歩行し、歩幅、歩行速度の向上

(画像①スクワット/立位・座位動作)



### 3. 結果

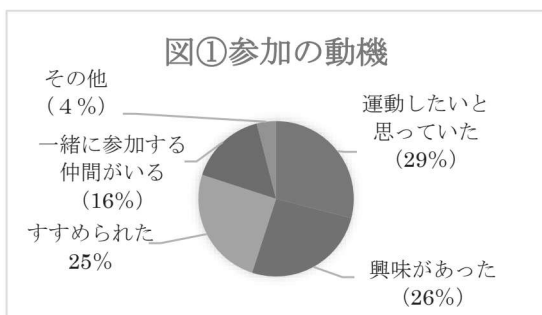
1 地区 3 回の教室を行い（一部 2 回）、延べ 215 人が参加した（表②）。「参加の動機」や参加の目的等を調査した教室実施前のアンケートの回答率が 35%、運動教室の内容等を調査した運動教室終了後のアンケートの回答率が 41%、運動教室実施期間中の運動継続や主観的効果調査したアンケートについては、最終日のみの参加や荒天による日程短縮等があり 21%の回答率であった。

(表②) 市町別延べ参加者

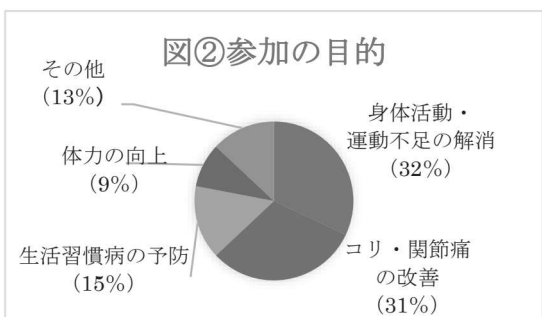
市町	男	女	合計
石垣市	4	17	21
竹富町	16	68	84
与那国町	25	85	110

実施前の参加の動機を図①、参加の目的について図②に記した。

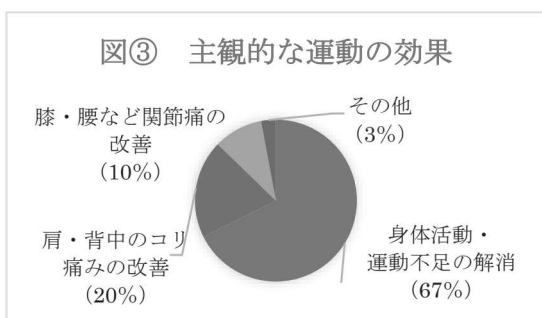
参加の動機について、「運動したいと思っていた・興味があった」を合わせると 55%が回答。25%の参加者が医師や保健師などに「運動をすすめられた」と回答しており、生活習慣病の予防のために何らかの運動が必要である、という回答が得られた。参加の目的について、32%の参



加者が身体活動や運動不足の解消を目的としているものの、31%の参加者が「日常生活の中で肩のコリや膝痛などの悩みを抱え、運動をしてもよいのかどうか迷いが

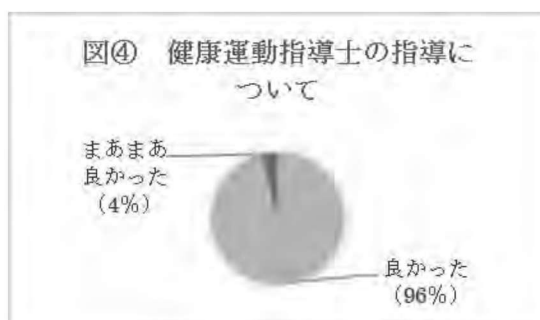


あった。」と運動への理解不足が見られた。プログラム実施後『運動の継続による主観的な効果』について、参加者の67%が「身体活動・運動不足の解消になった」と回答、内10%が「膝・腰・肩などの関節痛改善があった」と回答した。



これらの運動を、健康運動指導士から直接指導を受けたことに対して参加者全員が「良かった」・「まあまあ良かった」(図④)、また健康運動指導士による運動教室の開催と継続についても参加者全員が

「あった方がよい」・「まあまああった方がよい」との回答だった(図⑤)



参加者からは「日常の動作から運動につなげてもらえると、すごくわかりやすく運動に対してのハードルが下がった」(40代女性)、「生活習慣病予防には、生活活動が大事だと知ることができた。参加した後から普段の自分の動きに意識を向けるようになり、座るより立つ・立つより歩くで、行動の見直しができるようになりました。体調もすごくよくなり体が軽くなった」(50代女性)、「今回の運動教室に参加できて大変良かった。歩き方、スクワット等々、家でも意識して行なうことができます。年1回でも専門家のご指導を実施してほしいです。」(60代女性)という意見もみられ、健康運動指導士の指導が、参加者の安心感や運動への意欲を高める要因となっていることが示唆される一方で、健康運動指導士等の認知度に対する調査では半数以上の参加者が「知らなかった」と回答しており、実施地

域において、健康運動指導士の認知が十分でないことが示唆された（図⑥）。



「SNS や YouTube で良く見て真似したりするけど効果が見えない。効果的な運動を教えてもらいたい（40代女性）」や「痛みに対しての個人的指導があると良い（87歳女性）」、「全体的な指導も良いが、個々に対応した運動指導もあると良い」（50代男性）」など、専門家からの個人指導を期待する声もあった。

（画像③プッシュアップ/姿勢改善等）

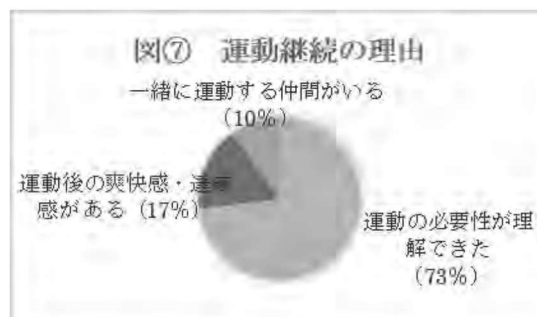


終了時アンケートの結果、運動の継続について、「初回教室終了時から最終回までの間、運動の継続ができたか？」の問いに対し、参加者の51%が「継続できた」と回答した（図⑦）。

その理由として「生活習慣病予防のために運動の重要性を理解できた」との回答が73%を占め、「短期間だが自宅での実践で明らかに肩の痛みが減り、姿勢が良くなった」（40代女性）「週平均5,000歩を目標に歩くようになった」「自分の健康

について改めて考えるきっかけになった」（年齢・性別未記入）といった回答がみられ、多くの参加者が健康教室への参加を通して健康意識の向上や運動習慣への関心の高まりを示した。

「一緒に運動する仲間がいる」と回答した中には、「お隣さんと一緒に参加した」や「先に教室に参加している家族や仲間から誘われた」など、地域住民同士の交流が健康行動の継続に寄与する可能性が示唆された。



「運動後の爽快感・達成感がある」と回答した中には、「職業柄座りっぱなしで身体を動かすことがほとんどなかったが、参加してから意識的に30分に1回肩まわしなどで楽になり、仕事の効率も良くなることがわかった」（40代女性）や「買い物やその他の用事は車を利用していたが、すべてほぼ徒歩にすることにした。それも目的地までなるべく遠回りするようになった。筋トレを学ぶことができ、腕立て伏せができるようになった」（60代女性）との回答があり、日々の運動が成功体験として蓄積され、運動に対しての自己効力感が向上すると考えられる。

以上の結果から、本健康教室は地域住民の運動開始のきっかけとして一定の効果を有する可能性が示され、地域に身近な運動指導専門職が関与する健康づくり

活動の有用性が示唆された。

(画像④ヒップリフト/抗重力筋の維持)



#### 4. 考察

本取り組みの結果から、生活習慣病予防教室への参加は、地域住民の健康意識の向上や運動習慣形成のきっかけとなる可能性が考えられる。参加者からは「仲間と一緒に取り組むことで継続しやすい」「運動の重要性を理解できた」といった意見がみられ、地域における集団的な健康づくり活動が健康行動の継続に寄与することが示唆された。これは、単に運動方法を指導するだけでなく、地域住民同士のつながりを促進する場として健康教室が機能していることを示している。

離島地域においては、医療機関や専門職の不足、交通手段の制約などにより、疾病発症後の医療介入だけで健康課題に対応することには限界がある。そのため、疾病予防や健康増進を地域の中で支える体制づくりが重要である。地域包括ケアシステムは、高齢者を中心に住み慣れた地域で生活を継続できるよう、医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供する仕組みであり、その中で「予防」の役割を担う取り組みの充実が求められている。

健康運動指導士および健康運動実践指

導者は、運動を通じた健康増進や疾病予防を専門とする職種であり、地域住民の生活習慣に直接働きかけることができる専門性を有している。本取り組みからも、専門的な運動指導が住民の安心感や参加意欲の向上につながることを示唆され、地域の健康づくり活動において重要な役割を果たし得ることが示された。特に、医療職が不足しがちな離島地域においては、健康運動指導士・実践指導者が地域包括ケアシステムの一員として参画することで、生活習慣病予防やフレイル予防といった一次予防の充実につながると考えられる。今後継続的に参加できる健康づくりの場を整備するとともに、健康運動指導士・実践指導者が地域包括ケアシステムの中で予防分野を担う専門職として位置づけられる仕組みづくりが求められる。

#### 5. 結論

本取り組みにより、沖縄県八重山諸島における生活習慣病予防教室は、地域住民の健康意識の向上および運動習慣形成の契機となる可能性が示された。特に、健康運動指導士が専門的な運動指導を行うことで、参加者が安心して運動に取り組むことができ、地域住民の健康づくりへの参加意欲を高める効果が示唆された。また、教室は地域住民同士の交流を促進し、健康行動の継続を支える社会的なつながりの形成にも寄与していた。

離島地域では、医療資源や専門職が限られていることから、疾病の治療のみならず、地域の中で予防を推進する体制づくりが重要である。本研究の結果から、健康運動指導士および健康運動実践指導者

が地域包括ケアシステムの一員として参画し、運動を通じた生活習慣病予防や健康づくりを担うことは、離島地域における地域保健活動の充実に寄与する可能性が示唆された。今後は、行政や医療・保健専門職との連携を強化し、地域に根ざした持続可能な健康づくり体制を構築していくことが重要である。

## 6. 謝辞

本研究は、令和7年度健康・体力づくり事業財団の助成金を受けて実施した。実施にあたりご協力いただいた行政担当者の皆様、および地域住民の皆様に厚く御礼申し上げます。

### 引用文献

- 1) 厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
- 2) 沖縄県健康増進計画 健康おきなわ21
- 3) 石垣市健康増進計画・母子保健計画・食育増進計画 健康いしがき21プラン(第3次)
- 4) 竹富町健康増進計画・食育増進計画 南ぬ島健康プラン21(第3次)
- 5) 与那国町健康増進計画 どうなん健康21(第3次)