

大学と市の連携による地域健康づくりのための住民向け健康支援プログラム

～健康運動指導士・管理栄養士・学生ボランティアの連携～



駒沢女子大学
Komazawa Women's University

早坂梨絵¹⁾ 工藤美香²⁾ 坂本奈津美²⁾ 井上浩一¹⁾
金子育子¹⁾ 藤田里栄子¹⁾ 和田美都里¹⁾ 小澤多賀子²⁾

¹⁾ 駒沢女子大学 健康栄養相談室 ²⁾ 駒沢女子大学 人間健康学部 健康栄養学科

背景と目的

- ◆ 健康栄養相談室の主催事業の1つである「健康フォローアップ事業」では、稲城市保険年金課の協力を得ながら市内在住の40～74歳の方を対象として、生活習慣病予防のための健康意識の保持・向上を目的に3か月間の支援プログラムを提供している。
- ◆ 2024年度からは新たに、筋力維持・向上を目的とした運動指導と、自宅でも運動に取り組める動画コンテンツを導入した。
- ◆ 本研究では、運動と栄養を中心としたコンテンツやサポートを提供する「健康フォローアップ事業」が地域住民にとって継続しやすく、かつ効果的な健康支援プログラムとなっているかを検証した。

方法

【対象者】 稲城市在住の40～74歳で、3か月間のプログラム参加に応募した中高年女性14人とした。

【プログラム】

2024年9月	全体会の実施、ホームプログラムの説明、各種計測、自宅用教材としてヘルスアップダイアリーを配布
9月～11月	ホームプログラム 毎日チャレンジ記録表、食事記録表 ヘルスアップダイアリーを教材として参考にしながら体重・歩数・運動実施内容・食事時間を毎日記録する(10食品群チェックで栄養バランスも意識する) 直接支援 月1回、来校日を設けて、記録表提出と対面指導を実施した他に、特別企画を2回実施した ①10月7日『ウォーキングをアクティブに楽しもう』 ②11月8日『ウォーキングミステリーツアー』 間接支援 月1回、メールもしくは郵送物を送り、個々人の記録や体調に基づいた声かけやアドバイスを行った
2024年12月	全体会の実施、各種計測、結果の振り返り
2025年～	継続フォロー希望者には歩数計を貸与歩数記録のデータ集計や健康情報の提供等(3か月毎)

結果

【出席率と継続フォロー希望者数】

	9月	10月	11月	12月	継続フォロー希望者
参加者数	14人(100%)	14人(100%)	14人(100%)	13人(91%)	11人(79%)

全4回の対面指導の出席率は高かった。また、事業終了後の継続フォロー希望者は、14人中11人(79%)と多くの継続希望者を得ることができた。

【体力測定値の変化】

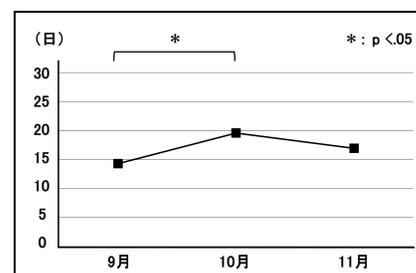
	度数	介入前	介入後	p値
握力(kg)	13	25.2 ± 2.53	24.6 ± 3.14	0.294
上体起こし(回)	10	11.6 ± 4.03	13.2 ± 3.88	0.026 *
30秒椅子立ち上がり(回)	12	20.2 ± 3.76	26.2 ± 3.79	<0.001 **
平均値±標準偏差				* p<.05 ** p<.01

体幹部や下肢の筋力が有意に向上した。ホームプログラムの「おしり上げ」「かんたん腹筋」といった筋力トレーニングや「駒沢女子大学健康栄養相談室インターバルエクササイズ」を継続的にこなすことが筋力向上につながったと考えられる。

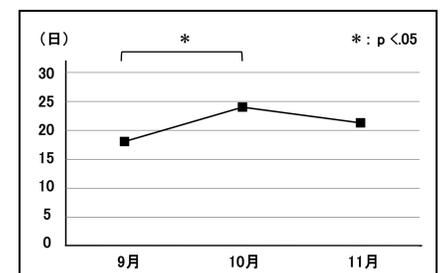
【体組成、腹囲、血圧測定値の変化】

	度数	介入前	介入後	p値
体重(kg)	13	51.8 ± 5.32	52.2 ± 5.49	0.098
BMI(kg/m ²)	13	20.6 ± 1.73	20.8 ± 1.72	0.140
体脂肪率(%)	13	25.5 ± 5.44	27.1 ± 4.95	0.003 **
体脂肪量(kg)	13	13.4 ± 3.83	14.3 ± 3.86	0.002 **
筋肉量(kg)	13	36.1 ± 2.44	35.7 ± 2.38	0.037 *
腹囲(cm)	13	76.2 ± 5.25	76.9 ± 6.46	0.482
収縮期血圧(mmHg)	13	122.2 ± 17.9	122.3 ± 15.9	0.978
拡張期血圧(mmHg)	13	79.2 ± 9.16	79.1 ± 9.87	0.967
平均値±標準偏差				* p<.05 ** p<.01

体脂肪率・体脂肪量の増加、筋肉量の減少が確認された。これらの変化の要因として季節による影響が考えられるが、3か月間の運動実施日数の平均値推移をみると、9月→10月は有意に増加し、10月→11月は減少傾向がみられた。2か月目以降の「中だるみ」の時期に、運動継続を支援するためのより強い働きかけが必要である。

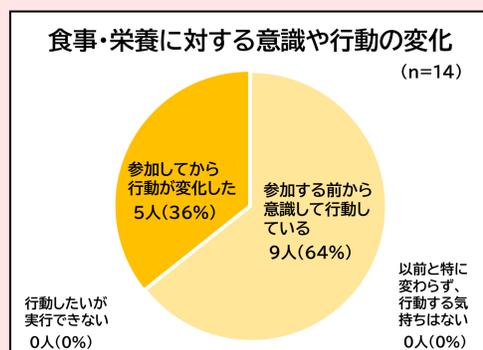
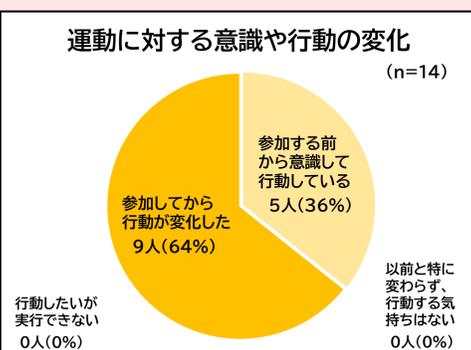


筋力トレーニング実施日数の変化



ストレッチ実施日数の変化

【事業終了後のアンケート結果】

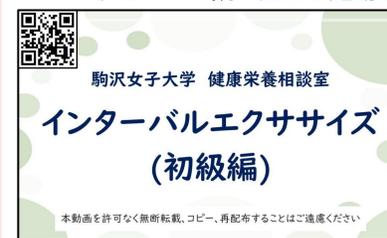


結論

健康運動指導士と管理栄養士、さらに健康栄養学科の学生ボランティアが連携して運動と栄養を中心とした健康支援プログラムを提供することにより、高い出席率と多くの継続フォロー希望者数を得られ、参加者の体幹部や下肢の筋力が向上した。

これらの結果から、「健康フォローアップ事業」は地域住民にとって継続しやすく、かつ効果的な健康支援プログラムとなっていると考えられた。

↓↓ QRコードを読み込むと運動動画コンテンツが見られます



本研究は令和6年度健康運動指導研究助成の助成金を受けて実施しました