

働き盛り世代の健康づくり支援「理想のカラダづくり」教室 実践報告

(財)世田谷区保健センター 中村由紀子 田中美穂

【はじめに】

平成19年度の国の健康プラン中間報告では、30～50歳代の健康状況が以前よりも悪化しているという報告がなされ、若いうちからの生活習慣病予防支援が課題として挙げられた。当センターでは、この報告を受け、30～50歳代をターゲットに、生活習慣病の予防意識を高め、実践を促すための健康教室を開催することとした。今回は平成20年度4月からこれまでに実施した11教室の状況をまとめて報告し、今後の働き盛り世代を対象とした健康づくり支援の手法の検討に役立てたい。

【教室の概要】(表1)

1. 対象 59歳以下の世田谷区在住者または在勤者(各教室とも広報による公募で定員20～40名)
2. 開催日時 就労世代が参加しやすいように、第2、4土曜日実施8教室(各7～8回、4ヶ月間)平日夜間実施(毎週7回、2ヶ月間)3教室の合計11教室を開催した。1回の指導時間は各90分間とした。
3. 教室の内容 90分間のうち、毎回60～90分は各テーマの運動を楽しみ、自宅で出来る運動も体験してもらった。また、4回は生活習慣を見直す講義(管理栄養士による「体を引き締める食習慣」や看護師による「メンタルヘルス、健康管理」)を30分間取り入れた。さらに、各回とも「運動実践ダイアリー」の提出を促し、個々に対して、運動方法や継続を支援するアドバイスやコメントを繰り返した。

【結果と考察】

1. 応募状況・参加状況 教室名のトップを「30歳からの～」と統一して公募した結果、40歳代を中心に集客できた。平均年齢は男女とも44歳で、約8割が就労者であった。通常の教室では集客しにくい30～50歳代の男性の参加が379名中69名(18.2%)で、男性の参加割合も通常の教室より1割多かった。

表1 教室の概要と参加人数・継続率

理想のカラダづくり支援 「30歳からの～教室」の内容		曜日	定員	開催回数	実人数(人)			平均年齢(歳)			延べ参加人数	継続率(%)	
					男	女	計	男	女	計			
スーパーサーキット運動	マシン、ステップ台を使用するの筋力、有酸素能力アップ	1期	土AM	20	8	14	22	41.2	39.6	40.0	106	55	
		2期	土AM	20	8	3	22	36.0	44.3	43.4	107	56	
カラダ引き締め大作戦	エアロビクス、ステップ台などの有酸素運動と自体重での筋トレを中心に	1期	土PM	40	8	33	41	42.7	46.5	45.8	198	57	
		2期	木夜間	40	8	7	29	36	41.8	40.6	40.8	192	83
		3期	土PM	40	8	11	33	44	49.4	45.5	46.5	220	68
		4期*	木夜間	35	7	4	37	41	35.7	44.2	43.3	213	78
大極気功でオリエンタル気分	ステップ台などの有酸素運動と筋トレを中心に太極気功18式などの中国式体操を楽しむ	1期	土PM	40	7	6	37	43	48.7	45.7	46.2	171	58
		2期	木夜間	40	7	4	32	36	45.2	42.7	42.9	195	81
めざせ健康マラソン10キロ走	マシン、ステップ台、自体重の筋トレ、ジョギング、フットケアなど	1期	土AM	20	7	7	19	26	47.0	40.3	42.3	141	85
楽々フィットネス	「カラダ引き締め」のプログラムと同様	1期*	土AM	35	7	7	28	35	50.2	46.4	47.0	157	60
		2期*	土PM	35	7	4	26	30	43.6	47.0	46.4	146	77
計				365	82	69	310	379	43.8	43.9	44.1	1846	68

*印は平成21年度実施教室

教室区分	継続率(%)
土曜教室(昼間 月2回4ヶ月)	62
夜間教室(毎週2ヶ月)	81
10キロ教室(昼間 月2回4ヶ月)	85

11教室を期間や支援内容の違いから、「平日夜間に毎週開催の教室(以下、夜間教室)」と「土曜昼間に月2回開催の「めざせ健康マラソン10キロ走(以下、10キロ教室)」と「その他の4ヶ月間教室(以下、土曜教室)」に3分類し、継続率を比較した。同一の支援内容、回数、スタッフで実施した夜間教室と土曜教室では、毎週実施の夜間教室(81%)の方が、月2回の土曜教室(62%)より継続率が高かった。夜間教室は短期集中型であったため、継続しやすかったものと思われる。しかし、土曜教室と同様、月2回の4ヶ月間教室であった10キロ教室の継続率は85%と最も高かった。教室終了後にマラソン大会出場を目標にしていたため、参加者の動機付けが強かったことや同一の目標に対して参加者同士の励まし合いが生じたなどの結果と推測される。

2. 体成分分析測定値の変化(教室前後に測定できた男性30名女性126名対象)

(1)男女別の比較 男性はBMIの減少(24.3±3.3 23.7±3.0 p<0.01)、女性はBMI(21.9±3.0 21.7±2.9)、体脂肪率(28.7±6.4 27.6±6.3%)、内臓脂肪断面積(73±25 70±24 cm²)の減少、骨格筋率の向上(38.4±3.5 39.0±3.4%)が認められたが、わずかな変化であった(各p<0.001)。

(2)教室別の比較 男女とも土曜教室にのみ体脂肪率、骨格筋率の有意な改善が認められた。また、開始時に体脂肪率と内臓脂肪が正常範囲より高値で、終了時に減少した者の割合においても、土曜教室の成果が顕著であった(表2)。

月2回実施の土曜教室は毎週実施の夜間教室と支援内容や開催回数に差がなかったが、期間が長かったため成果が得られやすかったものと考えられる。また、10キロ教室は、10キロ完走したいという運動に対する意識は強かったが、もとも

表2 体脂肪率と内臓脂肪の減少者の割合 教室別比較

教室区分	対象人数(人)	体脂肪率				内臓脂肪断面積			
		開始前 男性20%～ 女性30%～		終了時 減少者		開始前 100 cm ² ～		終了時 減少者	
		人数	割合%	人数	割合%	人数	割合%	人数	割合%
土曜教室	96	45	46.9	39	86.7	17	17.7	13	76.5
夜間教室	41	24	58.5	11	45.8	5	12.2	2	40.0
10キロ	22	7	31.8	2	28.6	5	22.7	2	40.0
合計	160	76	47.5	52	68.4	27	16.9	17	62.9

と肥満者が少なめであったことや、減量や食生活に関する意識が他の教室よりも低く、全体として体成分分析測定での成果が得られにくかったものと思われる。

(3)内臓脂肪断面積値の減少者と増加者の比較 開始時に内臓脂肪断面積 100 cm²以上の者を抽出し、終了時に減少した群(男性7名、女性10名)と増加した群(男性5名、女性5名)を比較した。男女とも減少群に骨格筋率の増加(男性 39,9±2,7 41,5±3,2%、女性 33,6±2,7 34,8±2,6%) が認められた(P<0.05)。

3. 活動意識および活動量・内臓脂肪との関連(10キロ教室の参加者22名の結果)

(1)日常の活動意識調査 「階段の積極的利用」(p<0.01) 「姿勢を意識」「筋トレ実施」「速歩などの強めの運動を一日30分以上週2回以上」(p<0.05)の項目が有意に増加した。

また、日常生活での活動量を上げる工夫10項目の合計点も4点から7.3点へと向上した(p<0.001)。10キロ走るという明確な標を持ったことで、日常の生活活動が活性化されたものと思われる。

(2)活動量 全体では、歩行レベルの運動量は一日あたり40分から63分の増加傾向、ジョギング時間は1週間で6分から74分と顕著な増加が認められた(p<0.001)。

(3)内臓脂肪断面積と運動量の変化の関連 開始時の内臓脂肪断面積が参加者の平均年齢の平均値である80cm²より高値であった7名に着目し、減少した3名と増加した4名の運動時間の変化を比較した。減少群は1週間の速歩レベル以上の運動が大幅に増えていた(図1)。

また、内臓脂肪断面積と運動量の変化量は、 $r = -0.7306$ (P値0.062)の負の相関傾向であった。これらの結果より、内臓脂肪減少者は積極的に運動を取り入れたことが推察された。

4. アンケート調査結果(全体 回収率100%)

(1)満足度 支援内容については、98%の者が「とても満足」「満足」と回答した。また、継続に対する自信については78%の者が「継続していく自信がある」「まあまあある」と回答した。

(2)教室の期間について 4ヶ月間の教室では「ちょうどよい」63%、「もっと長く」31%であったが、2ヶ月間の教室では「もっと長いほうが良い」が62%と2ヶ月間では物足りないとする者が多かった。

(3)生活の中での変化について 21年度教室終了者62名の調査では、「『食』について関心を持つようになった。」「歩く時間が増えた。」「生活にメリハリができた。」「楽しめる時間が持てるようになった。」が上位を占め、生活全般に好影響がもたらされた様子が伺えた。(図2)

【まとめ】

1. ネーミングと日時設定 土曜日や夜間に開催したこと、タイトルを「30歳からの～」と公募したことにより、ウィークデーでは集客しにくい就労世代の40歳代を中心としたターゲット層を呼び込めた。

2. 期間 同じ内容で「生活習慣改善支援」を実施した教室であったが、毎週開催の短期集中型は、月2回開催の長期型より継続率が高かった。しかし、期間が短いと感じた者が多く、肥満改善、メタボ解消などの観点では、長期教室のほうがより成果が出やすかった。

3. イベント活用 同期間の開催であっても、マラソン大会参加など、イベントを活用した目標設定の明確な教室のほうが、生活習慣改善支援をテーマに据えた教室よりも継続を促しやすかった。

4. 成果 運動が内臓脂肪改善に関与している状況が確認できた。また、参加者に体脂肪などの減少や、習得した運動を継続する自信、食に対する意識の向上、楽しめる時間が持てたなどの変化がみられたことより、生活習慣改善のきっかけが得られ、楽しみながら健康づくりに取り組めた様子が伺えた。

以上より、本プログラムが、生活習慣病予防に対する意識の向上や、実践支援に有効であったことが示唆された。

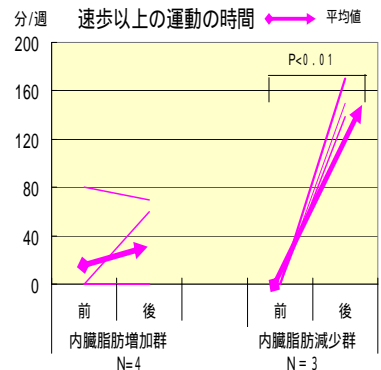
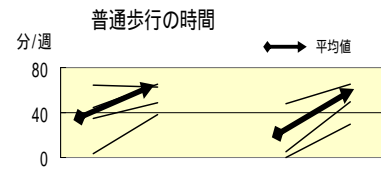


図1 内臓脂肪の変化と運動時間の関連

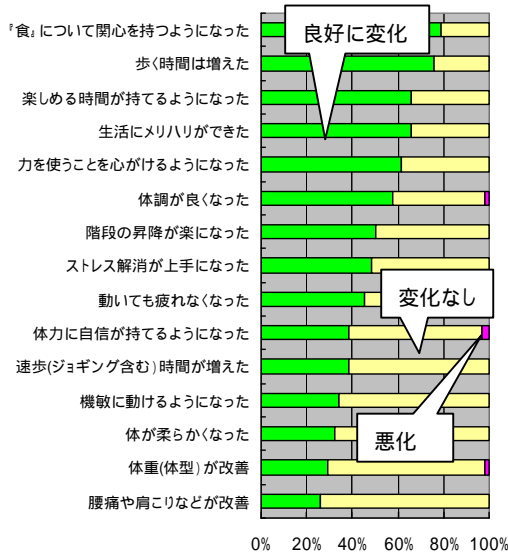


図2 生活の中での変化
(平成21年度参加者62名)