

12. 栄養指導をして、実際に食習慣が改善される人の割合は何割くらいですか。（有効回答 116）

1) 9割以上	2	(1.7 %)
2) 7～8割	13	(11.2 %)
3) 4～6割	41	(35.3 %)
4) 2～3割	33	(28.4 %)
5) 1割以下	8	(6.9 %)
6) 不明	19	(16.4 %)

高脂血症あるいは糖尿病の患者で運動指導が必要と判断された場合、どうされていますか。以下の項目についてされているか、また担当者はどなたかお答えください。（複数回答可）

13. 運動習慣改善の必要性についての一般的な説明。（複数回答可、有効回答 116）

1) 全員にしている	83	(71.6 %)
2) 一部の人にしている	30	(25.9 %)
3) 他施設へ依頼する（依頼先：)	4	(3.4 %)
4) していない	1	(0.9 %)

担当者：（複数回答可、有効回答 106）

A) 医師	106	(100.0 %)
B) 看護婦	13	(12.3 %)
C) 院内の栄養士	5	(4.7 %)
D) 院内の運動指導者	1	(0.9 %)
E) その他 ()	2	(1.9 %)

14. 運動状況についての聞き取り。（複数回答可、有効回答 116）

1) 全員にしている	61	(52.6 %)
2) 一部の人にしている	51	(44.0 %)
3) 他施設へ依頼する（依頼先：)	0	(0.0 %)
4) していない	4	(3.4 %)

担当者：（複数回答可、有効回答 101）

A) 医師	99	(98.0 %)
B) 看護婦	10	(9.9 %)
C) 院内の栄養士	3	(2.9 %)
D) 院内の運動指導者	0	(0.0 %)
E) その他 ()	2	(2.0 %)

15. 運動の種類、強度、時間、頻度などの具体的な指導。（複数回答可、有効回答 116）

1) 全員にしている	35	(30.2 %)
2) 一部の人にしている	64	(55.2 %)
3) 他施設へ依頼する（依頼先：)	3	(1.7 %)
4) していない	15	(12.9 %)

担当者：（複数回答可、有効回答 90）

A) 医師	88	(97.8 %)
B) 看護婦	5	(5.6 %)
C) 院内の栄養士	0	(0.0 %)
D) 院内の運動指導者	3	(3.3 %)
E) その他 ()	1	(1.1 %)

16. 体力測定、運動能力測定。（複数回答可、有効回答 116）

1) 全員にしている	1	(0.9 %)
2) 一部の人にしている	17	(14.7 %)
3) 他施設へ依頼する（依頼先：)	12	(10.3 %)
4) していない	87	(75.0 %)

担当者：（複数回答可、有効回答 14）

A) 医師	8	(57.1 %)
B) 看護婦	1	(7.1 %)
C) 院内の栄養士	0	(0.0 %)
D) 院内の運動指導者	4	(28.6 %)
E) その他 ()	1	(7.1 %)

17. 運動施設の紹介。（複数回答可、有効回答 116）

1) 全員にしている	2	(1.7 %)
2) 一部の人にしている	33	(28.4 %)
3) していない	79	(67.2 %)
無回答	3	(2.6 %)

担当者：（複数回答可、有効回答 24）

A) 医師	19	(79.2 %)
B) 看護婦	1	(4.2 %)
C) 院内の栄養士	0	(0.0 %)
D) 院内の運動指導者	3	(12.5 %)
E) その他 ()	2	(8.3 %)

17-1. 運動施設の紹介をされている場合、どちらの施設を紹介されていますか。

()

18. 保健所などで行なっている運動普及推進事業（運動普及講座など）の紹介（有効回答 116）

1) 全員にしている	0	(0.0 %)
2) 一部の人にしている	14	(12.1 %)
3) していない	100	(86.2 %)
無回答	2	(1.7 %)

19. 運動指導をして、実際に運動習慣が改善される人の割合は何割くらいですか。（有効回答 116）

1) 9割以上	1	(0.9 %)
2) 7～8割	5	(4.3 %)
3) 4～6割	22	(19.0 %)
4) 2～3割	42	(36.2 %)
5) 1割以下	11	(9.5 %)
6) 不明	31	(26.7 %)
無回答	4	(3.4 %)

20. 高脂血症あるいは糖尿病の人の食生活改善、運動習慣改善に関して、保健所等に要望や期待すること、あるいはその取り組みについてのご意見、ご提案などがあれば、お書きください。

厚生科学研究費補助金(健康科学総合研究事業)

分担研究報告書

おかやま健康づくりアンケートの作成

分担研究者 高橋 香代 岡山大学教育学部養護教育講座

分担研究者 藤井 昌史 岡山県南部健康づくりセンター

主任研究者 吉良 尚平 岡山大学大学院医歯学総合研究科

研究要旨

今回私たちは、岡山県での「健康日本 21」の推進に寄与すべく、地域での健康づくりの実状を理解し今後の施策の資料とするために、現状把握、認識、行動を3つのキーワードに「おかやま健康づくりアンケート」を作成した。このアンケートを使用することにより、対象者の生活習慣を概括的に把握し、今後の健康日本 21 の地域での推進に活用していく予定である。

研究協力者

宮武 伸行 岡山県南部健康づくりセンター
医師

西河 英隆 岡山県南部健康づくりセンター
運動指導員

黒瀬 恵深 岡山県南部健康づくりセンター
保健婦

宮川 典章 岡山県南部健康づくりセンター
運動指導員

森下 明恵 岡山県南部健康づくりセンター
運動指導員

国橋由美子 岡山県南部健康づくりセンター
管理栄養士

鈴木 久雄 岡山大学教育学部保健体育
助教授

山本 秀樹 岡山大学大学院医歯学総合研究
科 講師

今回私たちは、岡山県での「健康日本 21」の推進に寄与すべく、地域での健康づくりの現状把握と今後の施策の資料とするために「おかやま健康づくりアンケート」を作成した。

対象と方法

対象者の健康づくりへの準備性、すなわち行動変化を起こすための心理的な用意がどこまで整っているかを把握することが重要であるという考えに基づいて、健康日本 21 推進ガイドライン(多田羅浩三 編、ぎょうせい、東京、2001)の「健康日本 21 計画策定にむけての調査票」をもとにアンケートを作成した。質問項目を、健康管理、身長・体重、食生活習慣、運動習慣、ストレス、たばこ、お酒、歯の健康、日常生活の大項目に分類した。さらにそれぞれの項目について健康づくりの現状把握に関する項目、健康づくりの認識に関する項目、今後の健康づくりの行動に関する項目になるようにアンケートを作成し、健康づくりへの準備性の段階が把握できるようにした。また、対象者自身がアンケートを通して健康づくりを認識し、具体的な行動に結びつけられるようにも配慮した。

研究目的

健康日本 21 の目標は、原則として全国規模の調査をもとに設定されたものである。したがって、地方計画を策定する際には、それぞれの地域の実状に応じた目標を設定し直す必要がある。

【倫理面への配慮】

調査対象者には、疫学研究におけるインフォームド・コンセントに関するガイドラインに従って、調査についての説明と同意を得ることとした。

結果

「おかやま健康づくりアンケート」を別添資料に示す。

健康管理の項目は調査票の4項目に、健康情報を入手する上で活用している情報源に関する項目を追加した。身長・体重の項目は、調査票4項目をそのまま採用した。食生活習慣の項目では、調査票の18項目を採用し、食生活の現状把握、認識、行動の項目順に並べ変えた。運動習慣の項目では、調査票の質問項目に加え、現在の運動習慣をより詳細に把握するため運動の頻度、継続の期間を質問することとし、日常生活活動の把握のため歩数を調査することとした。また、食生活習慣と同様に、運動習慣についても認識、行動に関する質問を追加した。ストレスの項目では、調査票4項目に加え、相談相手の有無、認識、行動に関する質問を追加した。たばこ、お酒、歯の健康の項目は、調査票をそのまま採用した。

また、移動の程度、身の回りの管理、ふだんの活動、痛み／不快感、不安／ふさぎ込みの5項目からなる EuroQol を用いて、生活の質 (quality of life: QOL) の評価を行うようにした。

考察

生活習慣はふだんの暮らし方であったり、生き方そのものであったりする。食生活習慣ひとつとっても、食べるものの量と質、食べる回数、時刻、場所、間食や飲酒の程度、さらに生活の中での食事の占める位置というように、さまざまな要素がかかわってくる。その習慣を変えようとすると、本

人の変えようという意欲、なぜ変えなければいけないのか、何をどうすべきかという知識、効率良く変化させるための方法などが必要になってくる。したがって、対象者のさまざまな生活習慣の現状を把握し、現状をどのように認識して、これからどのような行動をしようとしているかを理解することは大変重要であると考えられる。今回のおかやま健康づくりアンケートでは、現状把握、認識、行動を3つのキーワードに作成を行い、アンケートの対象者自身もアンケートの回答を通して、生活習慣の行動変容ができるように配慮した。

健康づくりの事業が適切に行われるためには常に的確な知見が確保され、目標や方法が検証される必要がある。そのためには、地域や企業、学校などで実施されている既存の事業実績についての地道な記録と分析、また、新しい課題に対する調査、研究が不可欠である。得られた知見は広く理解され、新しい生活習慣の工夫や目標の設定に活用されなければならない。アンケートを用いることによって対象者の健康づくりの把握だけでなく、健康づくり事業の評価、新たな知見の獲得などに活用できるものと考えられる。

結論

岡山県の地域で使用する生活習慣に関するおかやま健康づくりアンケートを作成した。このアンケートを使用することにより、対象者の生活習慣を概括的に把握し、今後の健康日本21の地域での推進に活用していく予定である。

参考文献

- 1) 多田羅浩三 編:健康日本21推進ガイドライン、ぎょうせい、東京、2001
- 2) 池上直己 他編:臨床のための QOL 評価ハンドブック、医学書院、東京、2001

研究発表

なし

知的所有権の取得状況

なし

おokayama健康づくりアンケート

ID:

おこやま健康づくりアンケート

岡山大学大学院医歯学総合研究科
公衆衛生学 吉良 尚平

現在、わが国では、肥満症、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病になる人が年々増加しています。生活習慣病はその名の示すとおり、病気の発症、進行に普段の生活習慣が大きく関係しているといわれています。

今回のアンケートでは、みなさんの生活習慣を明らかにすることを第一の目的としていますが、今後、みなさんご自身がアンケートを通して、生活習慣を改善するための参考にしていただければと考えています。

アンケートは統計処理の後、研究目的にのみ使用しますので、無断で個人名が公表されたり、情報が第三者にもれるなど、皆様にご迷惑をかけることは一切ございません。

以上のことをご理解いただいた場合は、お手数ですが、以下に署名をお願いいたします。

平成 ____年 ____月 ____日

ご署名

お問い合わせ：岡山大学大学院公衆衛生学 (Tel 086-235-7184)
担当者 今井 睦

お名前 _____

性別（男・女） 年齢（ _____ 歳） 自宅（矢掛町・町外）

あてはまるものに○をつけてください

(1) 日ごろの「健康管理」についておたずねします

質 問	回 答 欄
1 現在の健康状態はいかがですか？	1 よい 2 まあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない
2 過去1年間に、健康診断(市の健康診断など)や人間ドックを受けたことがありますか？	1 ある 2 ない
3 現在、治療中の病気がありますか？ (治療中の病気すべてに○をつけてください)	1 高血圧 2 心臓病 3 高脂血症 4 糖尿病 5 その他 (_____)
4 過去1年間に、次のがん検診を受けたことがありますか？ (受けたものすべてに○をつけてください)	1 胃がん検診 2 大腸がん検診 3 肺がん検診 4 乳がん検診 5 子宮がん検診 6 その他 (_____)
5 健康情報を入手する上で活用しているものはどれですか？ (活用しているものすべてに○をつけてください)	1 テレビ・ラジオ 2 新聞・雑誌・図書 3 職場 4 医療機関 5 友人・知人 6 家族 7 インターネット 8 市町村の広報 9 その他 (_____)

(2) 「身長、体重」についておたずねします

1 あなたの身長は何cmですか？ (小数点以下を四捨五入)	_____ cm
2 あなたの体重は何kgですか？ (小数点以下を四捨五入)	_____ kg
3 あなたの身長から考えて、何kgくらいの体重が適切だと思われませんか？(小数点以下を四捨五入)	_____ kg
4 自分に適した体重を維持するため、何か意識的に 行っていることはありますか？	1 はい 2 いいえ

(3)「食生活習慣」についておたずねします

1 栄養のバランスを考えて食事をとっていますか？	1 考えてとっている 2 少しは考える 3 考えない
2 脂肪分の多い食事を食べますか？	1 好んで食べる 2 それほどでもない
3 塩味についていかがですか？	1 濃い方である 2 ふつうである 3 薄味にしている
4 牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズなど)をどのくらいの頻度でとっていますか？	1 ほぼ毎日とる 2 週に3-5回程度とる 3 週に1-2回程度とる 4 ほとんどとらない
5 豆類や大豆製品(豆腐、納豆など)をどのくらいの頻度で食べていますか？	1 ほぼ毎日食べる 2 週に3-5回程度食べる 3 週に1-2回程度食べる 4 ほとんど食べない
6 緑黄色野菜(ホウレン草、人参など)をどのくらいの頻度で食べていますか？	1 ほぼ毎日食べる 2 週に3-5回程度食べる 3 週に1-2回程度食べる 4 ほとんど食べない
7 その他の野菜(大根、キャベツ、白菜、きゅうりなど)をどのくらいの頻度で食べていますか？	1 ほぼ毎日食べる 2 週に3-5回程度食べる 3 週に1-2回程度食べる 4 ほとんど食べない
8 果物をどのくらいの頻度で食べていますか？	1 ほぼ毎日食べる 2 週に3-5回程度食べる 3 週に1-2回程度食べる 4 ほとんど食べない
9 ふだん朝食を食べていますか？	1 ほぼ毎日食べる 2 週に3-5回程度食べる 3 週に1-2回程度食べる 4 ほとんど食べない
10 間食(夜食を含む)を1日何回くらい食べていますか？	1 食べない 2 1-2回食べる 3 3回以上食べる
11 1日に最低1食は、食事を共にする家族や友人がいますか？	1 いる 2 いない
12 1日に最低1食は、30分以上かけて食事をとっていますか？	1 はい 2 いいえ
13 地域や職域において健康や栄養に関する催しに参加していますか？	1 参加している 2 参加したことがある 3 参加したことがない
14 外食をするときや食品を買うときに、栄養成分表示を参考にしていますか？	1 参考にすることが多い 2 ときどき参考にしている 3 あまり参考にしていない 4 栄養成分表示を知らない

15 自分に適した体重を維持することのできる食事量を知っていますか？	1 知っている 2 知らない
16 ご自分の食生活についてどのように思われていますか？	1 大変よい 2 よい 3 少し問題がある 4 問題が多い
17 自分の食生活について、今後どのようにしたいと思われていますか？	1 今よりよくしたい 2 今のままでよい 3 特に考えていない

(4)「運動習慣」についておたずねします

1 日頃から健康維持・増進のために意識的に体を動かすように心がけていますか？ (例:早歩きや階段を使うなど)	1 いつも心がけている 2 ときどき心がけている 3 心がけていない
2 1日におよそ何歩くらい歩いていますか？ (早歩き10分で約1,000歩)	1 10,000歩以上 2 7,000-10,000歩 3 5,000-7,000歩 4 5,000歩未満 5 わからない
3 1回30分以上の運動をどのくらいの頻度で行っていますか？	1 週3回以上 2 週2回程度 3 週1回程度 4 月1-2回程度 5 行っていない
4 その運動は、どのくらいの期間続けていますか？	1 半年未満 2 半年-1年未満 3 1年以上
5 買い物や散歩などを含めた日常の外出状況はいかがですか？	1 自分から積極的に外出する方である 2 家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出する方である 3 外出はあまりしない方である
6 自治会、ボランティア、地区サークル活動などの地域活動に参加していますか？	1 参加している 2 参加していない
7 ご自分の日常生活活動量や運動習慣についてどのように思われていますか？	1 大変よい 2 よい 3 少し問題がある 4 問題が多い
8 自分の日常生活活動量や運動習慣について、今後どのようにしたいと思われていますか？	1 日常生活活動量を増やす 2 運動習慣を増やす 3 日常生活活動量、運動習慣の両方を増やす 4 今のままでよい 5 特に考えていない

(5)「ストレス」についておたずねします

1 現在、ストレスが多いと感じていますか？	1 多いと思う 2 普通と思う 3 少ないと思う
2 1日の睡眠時間はどのくらいですか？	1 7時間未満 2 7-8時間 3 9時間以上
3 睡眠によって休養が十分にとれていると思いますか？	1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない
4 眠りを助けるために睡眠補助品(睡眠薬など)やアルコールを用いることがありますか？	1 よく利用する 2 時々、利用する 3 利用しない
5 悩みや心配事を気軽に相談できる家族や友人がいますか？	1 はい 2 いいえ
6 生活の中で十分に休養がとれ、上手にストレスの解消ができていますか？	1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない
7 自分の休養について、今後どのようにしたいと思っていますか？	1 積極的に休養をとりたい 2 今のままでよい 3 特に考えていない

(6)「たばこ」についておたずねします

1 あなたは、現在、たばこを吸っていますか？	1 吸っている 2 過去に吸っていた→ (7)たばこの影響へ進む 3 以前から吸っていない→ (7)たばこの影響へ進む
2 平均すると1日あたり、何本たばこを吸っていますか？	1日平均()本
3 禁煙することに関心がありますか？	1 はい 2 いいえ
4 今後6か月以内に禁煙しようと考えていますか？	1 はい 2 いいえ

(7)「たばこの影響」についておたずねします

1 喫煙している人は、肺がんになりやすいことを知っていますか？	1 知っている 2 知らない
2 喫煙している人は、喘息になりやすいことを知っていますか？	1 知っている 2 知らない
3 喫煙している人は、気管支炎になりやすいことを知っていますか？	1 知っている 2 知らない
4 喫煙している人は、心臓病になりやすいことを知っていますか？	1 知っている 2 知らない
5 喫煙している人は、脳卒中になりやすいことを知っていますか？	1 知っている 2 知らない

6 喫煙している人は、胃潰瘍になりやすいことを知っていますか？	1 知っている 2 知らない
7 妊娠中に喫煙すると、早産がおこりやすくなることを知っていますか？	1 知っている 2 知らない
8 妊娠中に喫煙すると、体重の小さい赤ちゃんが生まれやすいことを知っていますか？	1 知っている 2 知らない
9 喫煙している人は、歯周病になりやすいことを知っていますか？	1 知っている 2 知らない

(8)「お酒」についておたずねします

1 あなたは現在、酒やビールなどのアルコール類を飲むことがありますか？	1 ほとんど毎日飲んでいる 2 週に3日以上飲む 3 週に1-2日飲む 4 たまに飲む 5 ほとんど飲まない
2 1日に飲むアルコールの分量は平均どの程度ですか？ (日本酒1合=ビール大1本=ウイスキーダブル1杯)	1 1合まで 2 1合-2合未満 3 2合-3合未満 4 3合以上
3 飲酒の適量は、1日に日本酒1合程度ということを知っていますか？	1 知っている 2 知らない

(9)「歯の健康」についておたずねします

1 ご自分の歯は、どの程度ありますか？	1 全部ある 2 ほとんどある 3 半分くらいある 4 ほとんどない 5 全くない
2 進行した歯周炎のために歯科医にかかっていますか？	1 はい 2 いいえ
3 糸ようじ(フロス)や歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための専用器具を使っていますか？	1 ほぼ毎日使っている 2 ときどき使っている 3 使っていない
4 過去1年間で、歯科医で、歯石を取ってもらったことがありますか？	1 ある 2 ない
5 過去1年間で、歯の健康診断を受けたことがありますか？	1 ある 2 ない

(10)「あなたの日常生活」についておたずねします

1 移動の程度	1 私は歩き回るのに問題はない 2 私は歩き回るのにいづらか問題がある 3 私はベッド(床)に寝たきりである
2 身の回りの管理	1 私は身の回りの管理に問題はない 2 私は洗面や着替えを自分でするのにいづらか問題がある 3 私は洗面や着替えを自分でできない
3 ふだんの活動 (例: 仕事、勉強、家事、家族・余暇活動)	1 私はふだんの活動を行うのに問題はない 2 私はふだんの活動を行うのにいづらか問題がある 3 私はふだんの活動を行うことができない
4 痛み／不快感	1 私は痛みや不快感はない 2 私は中程度の痛みや不快感がある 3 私はひどい痛みや不快感がある
5 不安／ふさぎ込み	1 私は不安でもふさぎ込んでもいない 2 私は中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる 3 私はひどく不安あるいはふさぎ込んでいる

< ご協力ありがとうございました。 >

厚生科学研究費補助金（健康科学総合研究事業）
分担研究報告書

岡山県内の健康増進関連施設調査

主任研究者 吉良 尚平 岡山大学大学院医歯学総合研究科

研究要旨

一般の人およびかかりつけ医に対して、身近で継続して利用できる健康づくりのための施設情報を提供することを目的として、岡山県内の健康増進関連施設の情報収集を行った。

研究協力者

逸見 真理子 岡山県保健福祉部 課長補佐
定金 整司 岡山県保健福祉部 主査
関 明彦 岡山大学大学院医歯学総合研究科 助手

研究目的

生活習慣病一次予防対策を実践していく上で、運動指導は栄養指導と並ぶ重要な柱の一つである。しかし、われわれのこれまでの調査から、かかりつけ医における生活習慣病患者、あるいはその予備群への指導においても、運動指導は栄養指導に比べ必ずしも十分に行なわれているとは言いがたく、また、かかりつけ医と健康増進関連施設との連携も若干は認められるものの、一部の医療施設に限られていた。

また一方で、広く一般の人が健康づくりを行う上では、身近に運動を継続して実践することのできる施設がどこにあるのか、あるいはそこでどのようなことができるかなどの情報も必要であると考えられる。

そこで、岡山県内の健康増進関連施設の情報をまとめ、かかりつけ医等が運動指導の際に容易に参照できる資料を作成し、生活習慣病対策に活用すること、および、一般の人に対して身近にある健康増進関連施設についての情報を提供できるようにすることを目的として、本研究を実施した。

研究方法

岡山県保健福祉部と岡山大学医学部公衆衛生学教室（現 岡山大学大学院医歯学総合研究科公衆衛生学教室）が平成 11 年度に作成した「健康マップ 健康づくり施設・健康づくり指導者名簿」に記載の健康増進関連施設に対し、その後の異動などについて、質問紙による調査を実施した。

同時に、未記載の健康増進関連施設の有無を県下の市町村および保健所に問い合わせ、該当する施設に対しても、その概要、サービスの種類、スタッフの構成などについて、質問紙による調査を実施した。今後、得られた情報のうち各施設の了承が得られた部分について、「健康づくりマップ（仮称）」としてまとめるとともに、インターネット上で公開する予定にしている。

【倫理面への配慮】

対象となる健康増進関連施設に対して、まず本調査の目的を説明した上で、回答を行なうか否かは任意であることを説明した。その結果、回答の得られた施設についてのみ分析を行なうとともに、健康増進関連施設一覧として情報を掲載することを承諾した施設のみを掲載することとした。

研究結果

別紙の調査表を約 200 施設に送付し、現在回答の回収を行なっているところである。このため、

調査結果の詳細については次年度に報告する予定である。

研究発表

なし

知的所有権

なし

⑤ 運動施設の内容(屋内)	1 トレーニングジム 2 温水プール 3 エアロビスタジオ 4 屋内ランニングトラック 5 体育館(室)または多目的フロア 可能なスポーツ ① バレー ② バスケット ③ バドミントン ④ 卓球 ⑤ テニス ⑥ スカッシュ ⑦ ラケットボール ⑥ その他 ()
	6 その他の屋内運動施設()

⑥ 付属の屋外運動施設	1 あり(例:ランニングトラック、テニスコート、ゴルフレンジ) 2 なし 内容 ()
-------------	--

⑦ 付帯施設	1 休憩・休養室 2 リラクゼーション施設 3 浴室 4 シャワー 5 ジャグジー 6 託児室 7 レストラン等飲食施設 8 プロショップ 9 宿泊施設 10 会議室または研修室 11 その他()
--------	--

⑧ 機器内容	形態測定機器	1 身長計 2 体重計 3 血圧計 4 体脂肪計 5 座高計 6 その他()
	体力測定機器	1 握力計 2 脚筋力測定器 3 体前屈測定器 4 片足立ち測定器 5 全身反応測定器 6 負荷心電図測定装置 7 上体おこし測定器 8 背筋力計 9 垂直跳び測定器 10 肺活量計 11 その他()
	運動実践機器	1 自転車エルゴメーター 2 トレッドミル 3 昇降運動機器 4 ローイングマシン 5 フリーウエイト 6 筋力系マシン 7 その他()

⑨ 運営形態	会員制の運営形態をとって(1 いる 2 いない)
	会員制の区分(1 会員制 2 会員制とビジター制の併用) 会員数 人(平成 年 月現在) } ※公開は致しません。差し支え 1か月あたり平均利用者数 人 } なければ御記入ください。

⑩ 健康診断の実施状況	実施状況	1 入会時にのみ実施 2 定期的実施 3 必要に応じて実施 4 健康診断書の提出のみ 5 実施していない
	実施場所・方法	1 付設医療機関で実施(機関名)) 2 外部医療機関で実施(機関名)) 3 問診表式健康チェックを実施(問診表コンピュータチェックを含む)

⑪ 体力測定の 実施状況	実施状況	1 入会時にのみ実施	2 定期的に実施
		3 必要に応じて実施	4 実施していない
	実施場所	1 自施設で実施	
		2 他の施設に委託（施設名 ）	
	実施内容	1 心肺持久力の測定	2 その他の体力運動能力の測定

⑫ 運動指導サ ービス	1 ウエイトトレーニング指導	2 エアロビクス教室	3 ジャズダンス 教室	4 体操教室	5 ヨガ教室	6 太極拳教室	7 テニス教室
	8 水泳教室	9 水中エアロビ教室	10 水中ウォーク教室	11 その他（ ）			
	12 個人別運動プログラムの提供		13 個人別の運動実践指導				
	14 集団に対する運動の実践指導						
	15 施設外への運動指導員の派遣						

⑬ その他のサ ービス	1 栄養相談サービス	2 健康情報提供サービス
	3 その他（ ）	

⑭ 資格所持者 数（重複所持 者は、複数回 答）	医師（常勤 人、非常勤 人）保健婦・士（常勤 人、非常勤 人） 看護婦・士（常勤 人、非常勤 人）準看護婦・士（常勤 人、非常勤 人）管理栄養士（常勤 人、非常勤 人）、栄養士（常勤 人、非常 勤 人）理学療法士（常勤 人、非常勤 人）作業療法士（常勤 人、 非常勤 人）臨床検査技師（常勤 人、非常勤 人）
	健康運動指導士（常勤 人、非常勤 人）健康運動実践指導者（常勤 人、 非常勤 人）、ヘルスケアトレーナー（常勤 人、非常勤 人）、ヘルスケ アリーダー（常勤 人、非常勤 人）
	その他（レクリエーション指導員、〇〇連盟公認指導員、〇〇インストラクター等） （常勤 人、非常勤 人） （常勤 人、非常勤 人） （常勤 人、非常勤 人） （常勤 人、非常勤 人）

⑮ 営業開始年 月	（1 大正 2 昭和 3 平成 ） 年 月 （事業所の開設年月ではなく、営業開始年月を記入してください。）
--------------	--

⑯ 開館時間	平日	土曜
	日曜	祝祭日

⑰ 休館日	
-------	--

⑱ 厚生労働大臣認定運動型健康増進施設	1 該当	2 非該当
---------------------	------	-------

⑱ バリアフリー設備	1 車いす進入可（車いすで進入できるよう出入口の段差が解消されている。） 2 車いすトイレあり（車いすで使用できるトイレが整備されている。）
------------	---

⑳ 障害者への利用料金減免	1 ある 2 ない
---------------	----------------

21 施設の設置目的、特徴・セールスポイント等、一般に向けてPRしたいことについて、お書きください。（120字以内で）

※1 ページめのA、B、Cを再度御確認ください。

御協力誠にありがとうございました。

厚生科学研究補助金（健康科学総合研究事業）
分担研究報告書

肥満解消運動マニュアル「かんたんスリム術」の作成

分担研究者 高橋 香代 岡山大学教育学部養護教育講座
分担研究者 藤井 昌史 岡山県南部健康づくりセンター
主任研究者 吉良 尚平 岡山大学大学院医歯学総合研究科

研究要旨

平成10年から行った健康科学総合研究事業「健康づくりセンターを活用した生活習慣病予防のための地域連携システムの開発」の成果をもとに、肥満解消運動マニュアル「かんたんスリム術」を作成した。マニュアルは、「運動のすすめ」「運動の方法」「運動の継続」から成り、今後このマニュアルを使用して、日常生活および運動習慣の改善に活用していく予定である。

研究協力者

森下 明恵 岡山県南部健康づくりセンター
運動指導員
西河 英隆 岡山県南部健康づくりセンター
運動指導員
宮武 伸行 岡山県南部健康づくりセンター
医師
宮川 典章 岡山県南部健康づくりセンター
運動指導員
鈴木 久雄 岡山大学教育学部 助教授

の病態生理学的研究から30歳代の小太りの男性は生活習慣病のリスクが高く、一次予防に早期から取り組む必要がある、3) 中年男女の日常生活習慣の分析の結果から、活動的な日常生活への変容とその継続には、本人の現状や意欲などの個別性を考慮しながら、日常生活習慣と運動習慣の両面からのアプローチが必要である、というものであった。

今回のマニュアルでは先行研究での知見をもとに、「運動のすすめ」「運動の方法」「運動の継続」を3つの柱として作成した。

【倫理面への配慮】

個人情報収集や利用には関わっていないので、特別な配慮はしていない。

A. 研究目的

平成10年度から3年間、厚生科学研究費補助金により、健康づくりセンターを活用した生活習慣病予防のための地域連携システムの構築をめざした研究事業を大学、医師会、保健所、企業などとともにやってきた。

今回我々は、岡山県での「健康日本21」の推進に寄与すべく、先行研究で得られた知見をもとに肥満解消運動マニュアル「かんたんスリム術」を試作した。

B. 対象と方法

先行研究から得られた主な知見は、1) 大学、医師会、保健所、企業などとの連携が生活習慣改善支援システムづくりの第一歩である、2) 疫学調査と肥満

C. 結果

肥満解消運動マニュアル「かんたんスリム術」を別添資料に示す。

マニュアルは対象者の準備性を考慮して3つの段階に分けた。「運動のすすめ」では、対象者の個別性を考慮して運動経験、運動に対する好き嫌い、性格などを自己チェックして、日常生活の中で消費エネルギーをアップする方法か運動やスポーツで消費エネルギーをアップする方法のいずれかを選択してもらい、具体的な身体活動の目標設定ができるようにした。運動の一次予防としての効果を、先行して行った男性肥満者に対する運動プログラムの開発で