

200722024A

厚生労働科学研究費補助金

循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業

民間衛生施設を活用した健康増進のための効果的な  
システムの開発及び評価に関する研究

平成 19 度 研究報告書

主任研究者 大賀 英史

平成 20(2007) 年 3 月

# 目 次

## I. 総括研究報告

民間衛生施設を活用した健康増進のための効果的なシステムの開発及び評価に関する研究

大賀 英史 ----- 1

## II. 分担研究報告

1. 地域における銭湯、居酒屋、喫茶店を活用した学習によるライフス

タイルの変容とコミュニティーへの波及

樋口満ほか ----- 7

2. 官民学連携による健康づくりでの市民アドバイザー育成

近藤高明 ----- 21

3. アドバイザー育成における教材の開発と認定試験問題の作成の方法

大賀英史ほか ----- 24

4. 情報システムおよびコンテンツ編集の整備に関する研究

廣田晃一ほか ----- 39

5. 食事時の心的態度と環境が食行動や満足感に及ぼす影響

江指隆年ほか ----- 46

III. 研究成果の刊行に関する一覧表 ----- 57

IV. 研究成果の刊行物・別刷 ----- 58

総合研究報告書

民間衛生施設を活用した健康増進のための効果的なシステムの開発及び評価に関する研究

主任研究者 大賀 英史 国立健康・栄養研究所

研究要旨

地域の生活衛生施設の拠点の形成として地域モデルの開発を目的に、継続的な個別評価をする集団の形成やアドバイザー養成、保医連携ほか地域の関連する団体との連携等を行った。その結果、高い参加率の講習会やウォーキング等の実践により、継続的な参加者からなる集団が形成され、その中から健康的なライフスタイルに変容した者が多数出たのみならず、治療薬の服薬が不要となった参加者が何人も出てきた。このことから、民間衛生施設は、健康増進のためのシステムとして活用することで、健康づくりのために効果があることが確認された。

分担研究者

廣田晃一（国立健康・栄養研究所）  
江指隆年（聖徳大学人文学部）  
近藤高明（名古屋大学医学部）  
山下公平（東京都墨田区向島保健センター）  
樋口満（早稲田大学スポーツ科学学術院）

策”と称した研究者チームの専門家による“健康づくり講座”をほぼ毎月実施した。また、講座の後、市内を約1時間ウォーキングしながら話をし、銭湯で入浴した後、“居酒屋でメタボ対策”と称した食べ方・飲み方の実習を月例会として実施した。これらの一連の流れ野中で、日常の暮らしに関する姿勢を見直す機会は好評を博し、プログラムとして確立した。

A. 研究目的

本年度は、3年度計画の2年度目として、1）地域モデルの開発（地域の生活衛生施設の拠点の形成）、2）アドバイザー養成、3）継続的な個別評価をする集団の形成、4）保医連携ほか地域の関連する団体との連携、5）調査・実験研究による特定の対象者に対する評価方法の検討、実施することを課題とした。

B. 研究方法及び結果

1) 地域での生活衛生施設の拠点の形成

a) 銭湯（公衆浴場）

東京都内H市の住宅街にある公衆浴場の脱衣場及び休憩スペースを活用し、“銭湯でメタボ対

b) 居酒屋

ウォーキングの後に、銭湯で入浴し、実際の居酒屋に行く前に、初年度作成した、メニューに記載された栄養素情報のデータベースをもとに栄養素とカロリーのバランスがわかりやすく示されるPC上のプログラムにより、バランスチェックと軌道修正をゲーム感覚で実施し、健康的な肴の選び方を事前に学んだ。また、学んだことの身につける機会として、実際の居酒屋の店舗で実践をした。その際、PCは持ち込めないため初年度作成した個々人にあった肴の注文の際のガイドを割り箸の袋にして実用性を高めるなど、教材・教具としての使い方や効果を検討した。



### c)喫茶店

毎土日の早朝のウォーキング後、約1時間、駅前商店街の喫茶店で、健康づくりをめぐるアイデアや情報交換を実施し、仲間とともに、また個々人が自分流に楽しみながらすすめる健康づくりへの動機づけを確保する機会を設け、定着した。

これらは、「地域における銭湯、居酒屋、喫茶店を活用した学習によるライフスタイルの変容とコミュニティへの波及」として、樋口らがまとめ報告する。

### 2) 生活衛生施設や公共施設における健康づくりの市民アドバイザー育成

H市での銭湯等での健康づくり講座の連続出席者に対して、学んだことの復習と拠点の利用者に対して同じ立場からアドバイスをする者を養成する目的で、研究班員及びH市の栄養改善推進員(栄養士)らで認定委員会を形成し、秋に試験を実施した。これは、「官民学連携による健康づくりでの市民アドバイザー育成」として、近藤がまとめ報告する。

### 3) アドバイザー育成のための教材の開発と試験方法

民間の生活衛生施設にて、健康増進を促進するには、健康づくりに必要な知識を保持する者が同席している必要がある。しかし、保健師や管理栄養士などの専門職が常駐することは難しい。そこで、施設の利用者の中で健康づくりに対して意欲的な者、また施設の店主自身が学び、広めていくことが現実的であり効果的である。

ただし、銭湯などで実施した講習会をどの程度、正しく理解したかを確認しなければ、誤った知識も広がることとなる。そこで、講座を復習の意味もかねて講習会の教材を整理しなおし、また、講座で扱わなかったものの市民アド

バイザーとして必要な課題を含めた教材を作成した。また、それに基づき、認定試験を実施し、合格者を生み出した。復習・保存用の教材および試験問題の作成方法を検討した。これらは、「アドバイザー育成における教材の開発と認定試験問題の作成の方法」として、大賀らがまとめ報告する。

### 4) ポピュレーションアプローチにおける健康情報の伝播の方法に関する考え方

生活衛生施設は、そもそも食事や休養、娯楽等を目的としており、福利厚生という点では健康と関係はあるが、何らかの学習をするための場所と思われていない。また、保健医療の専門家が常駐する場所でもない。しかし、一定の人が集まり、余暇的な時間があり、リラックスした状態であるが故に、健康や生活習慣、人生の生き方などについて、ゆるやかな形で、誰もが自論を展開する立場になったり、それを聞かされ立場では、同調したり反論したりといった、双方向の情報伝達がなされるという点では、稀有な場所でもある。

その意味で、その空間的特質を定義し、それを健康増進のために活かすために、内容的に正しいとされる一定の情報が、相互のやり取りを経ながら浸透してゆくための仕掛けを考えるモデルと、そのためのツールについて、考察が必要である。これについては、「情報システムおよびコンテンツ編集の整備に関する研究」として、廣田らが報告する。

### 5) 飲食店のメニューに関する情報及び食事法に関する食育の場としての飲食店の活用法

千葉県M市のカジュアルフランス料理店での情報提供・・・上記の基礎的研究を受け、提供されているメニューの栄養学的な解説に加えて、食べ方にふれたリーフレットを開発し、カウンターに設置し、持ち帰り枚数をカウントした。現在、常連客に対して、リーフレットに関するインタビューをし、個別の



満足度を調査した。

同店での介入実験・・・過食を予防するための教材として、味わって食べることを課題としたリーフレットを作成し、それを刺激媒体として、千葉県 M 市にある短期大学の学生を3群(料理店での実食、学内・会議室での実食、対照群)に分け、その効果を実験計画法により評価した。評価は、介入前後の週で弁当を食した直後の、①味の良さ、②満足度、③満腹度を VAS 法で、定量的に記入し、2週間の前後の値の変化を比較したところ、介入群の方が、またそれも実際の店舗での介入の方が、よく味わい、より少ない満腹感でも多く満足する傾向が見られた。これらは、「食事時の心的態度と環境が食行動や満足感に及ぼす影響」として江指らがまとめ、報告する。

#### (倫理面への配慮)

本研究において、簡易測定や健康相談等のみの利用で、同意書を取らない場合は、個々人の氏名、住所、電話番号など個人を特定する情報は入手しなかった。継続的な利用者には、実施内容をメリット、デメリットの両面から説明を行い、同意が得られた人を対象とし、いつでも調査研究から離脱を保証した。個人情報法に抵触せずとも、個人の自発的同意を尊重し、プライバシーを守り、害を与えない方法を用い、アウトカム測定など具体的な研究の開始にあたっては、国立健康・栄養研究所及び聖徳大学人文学部、名古屋大学医学部の研究倫理委員会による審査を申請し、適切と認められた上で実施した。

#### C. 考察

これまでわが国の健康を支えてきた自治体の地域保健や産業保健企業の既存のサービスは、健康に関する知識や問題意識が十分な少数の者は安定して利用するものの、本来利用すべき者が来ないという状態が続いている。これは、

既存のサービスは、扱える人数の少なさや開所時間の短さといった物理的な要因だけではなく、健康指導法の基本的な考え方が、標準的集団の均一性を前提として異常者を発見する集団健診をモデルとしたものに依然、立脚していることが、近年の利用者のニーズとの乖離を生んだ要因ではないかと推察される。

メタボリックシンドロームの予防には日々の生活習慣の改善を要するため、所見の程度は軽くても日常的な機会で負担なく続けられる健康づくりの行動学的な仕掛けと具体的な場が幅広く設定される必要がある。

今回、活用した銭湯や飲食店、居酒屋等の地域における生活衛生施設は、生活上、高頻度に利用される施設であり、家族で気軽に足を伸ばす休養をとる場所にもなっていることから、生活習慣病の予防に関する実効性のある健康づくりの仕組みづくりとして適切と考えられ、講演会などによる健康情報の発信により、健康増進のための効果的な方法であると考えられた。

#### D. 結論

生活衛生施設を活用することで、自治体の施設などで行う講習会とは違った層の参加者が得られ、また楽しめる雰囲気での教育は、ライフスタイルの変容を効果的に促すことが確認された。

#### E. 健康危険情報

なし

#### F. 研究発表

##### 1. 論文発表

大賀英史. マインドフルネス認知療法の原理に基づく新しい食事と運動アドバイスー治療薬の服用が不要になった境界型糖尿病患者の事例を中心に. 臨床栄養. 平成 20 年月号 3 月, 医歯薬出

版.

成19年12月

2. 学会発表

大賀英史、狩野照誉、稲葉陽二. ソーシャル・  
キャピタルと主観的な健康観及び精神的健康  
との関連—近郊都市における市民健康活動に  
よるスノーボール調査より— 第78回 日本  
衛生学会総会平成20年3月(熊本)

3. その他

大賀英史、稲葉陽二、藤原佳典 「ソーシャル・  
キャピタル」の可能性—絆・信頼・ネットワー  
クがニッポンを救う 公衆衛生情報(日本公衆  
衛生協会機関誌). 平成20年9月号

大賀英史. 健康づくりによるまちづくり. 福  
留強(編)『創年のすすめ』. ぎょうせい 平

G. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

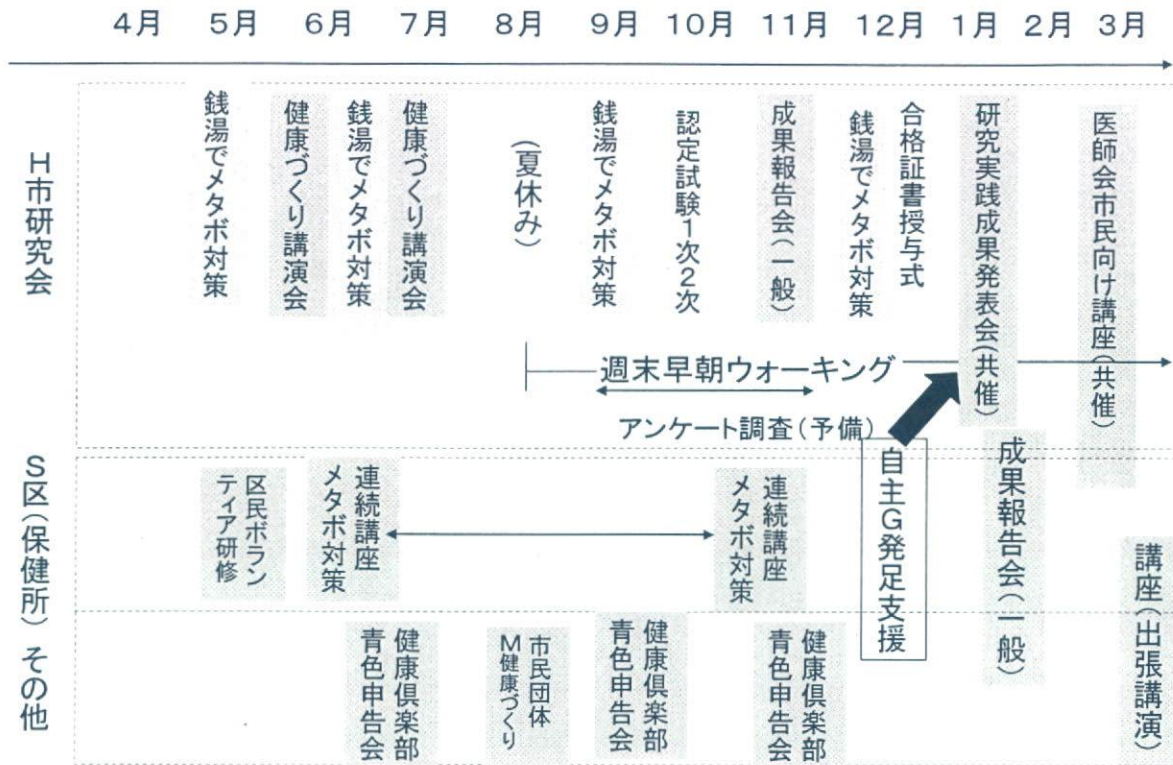
なし

2. 実用新案登録

なし

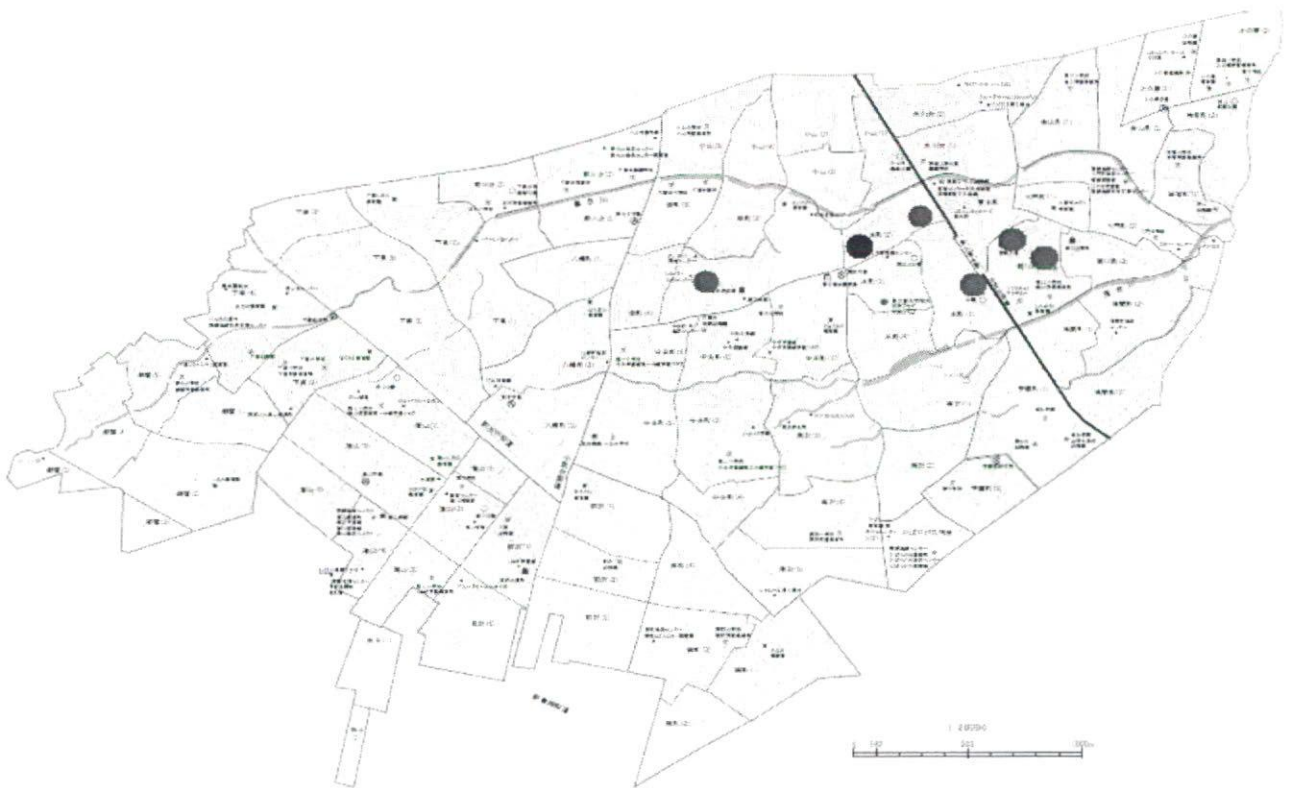
3. その他

H市における研究活動





### H市での地域の生活衛生施設の拠点形成





分担研究報告書

地域における銭湯、居酒屋、喫茶店を活用した学習によるライフスタイルの変容と  
コミュニティーへの波及

分担研究者	樋口 満	早稲田大学スポーツ科学学術院	教授
	山下 公平	墨田区東向島保健センター	センター長
	大賀 英史	国立健康・栄養研究所	客員研究員
協力研究者	坂本静男	早稲田大学スポーツ科学学術院	教授
	青山友子	同	研究員

研究要旨 地域での生活における学習の場として、また楽しく動き、健康的なライフスタイルの拠点として民間の生活衛生施設を活用することを目的とした。地域のコミュニティーとしての銭湯（休憩室を含む）を中心に、居酒屋や喫茶店を併用しながら、学びと運動と休養、栄養補給を一連の生活の流れの中で実施していくパターンを繰り返すことで、継続的な参加者が得られ、臨床的にも改善が見られる者が相当出てきたことと、そのような活動が他の団体からの着目され、地域を超えて活動や報道が広がった。このことから生活の場を活用することで、ライフスタイルが変容しやすいこと、また新しい動きとして広がり期待できることが確認された。

## A. 研究目的

運動基準2006（エクササイズガイド）が策定され、自治体が定める地方計画におけるポピュレーションアプローチにおいても、また平成20年度から施行された特定保健指導においても、このガイドラインの活用が求められている。これまでは、運動をすることを自体の意義を説き、ややもすると、その強度や時間までは、具体的には示してこなかった。しかし、エビデンスに基づくガイドラインができたことで、現行の生活活動を踏まえた上で、あとどれぐらいの強度ないしは時間の身体活動をすればいいかの目安を具体的に示せることとなった。

さて、そのガイドが国から示された、啓蒙普及のパンフレットが広く配布されたとして、その内容が正しくかつ、その実用方法を含めて浸透されるであろうか。また、理解がされたとして、生活の中に組み込まれ、継続的な運動習慣が維持されるには、いかなる工夫が必要か、については、まだ十分な知見が得られているとは言えない。

この場合の運動は、アスリート養成のための方

法ではなく、日常生活の中で行える身体活動や、やや強度の強いものも仲間と楽しめる競技が想定されている。そのため、成人男女が、まず、自身に必要な目安の導き方を理解した上で、日常生活において無理なく運動をする時間の見つけ方や、楽しさを覚えながら継続するノウハウを明らかにする必要がある。

そこで、われわれは、地域での生活における学習の場として、幅広い参加者を求めるためには自治体の施設を活用しながら、より継続的な学習のためには、民間の生活衛生施設のうち、地域のコミュニティーとしての銭湯（休憩室を含む）を中心に、居酒屋や喫茶店を適宜を併用しながら、学びと、運動と休養、栄養補給を一連の生活の流れの中で、生活に取り入れていく方法を開発し、その試行を、活動の観察的記述や成果の事例を通してシステムを評価することを目的とした。

## B. 研究方法

### 1. 対象

東京都多摩地区のH市の市民全体（近隣在住者

も含む)。

## 2. プログラム

### 1) 月例会(銭湯でメタボ対策)

銭湯の営業時間の前に、店の協力のもと、脱衣場あるいは休憩室(男女合同)に集まってエクササイズガイドほか運動の効果に関する科学的データに関する学習をする。その後、地域の川沿いをウォーキング(約4メッツ)を約1時間実施し、銭湯で汗を流す。その後、居酒屋での栄養補給と参加者の親睦を深めつつ、健康的な肴の注文の仕方とお酒の飲み方を学習するコースを設定した。

### 2) 講演会・研究成果発表会

講演会は、幅広い参加者を募るため、分担研究者らによる一般向けの講義と「銭湯でメタボ」に参加して、健康度の大幅な改善を示したメンバーが体験報告で構成された。

月例会と講演会のテーマを次に示す。

- 4月 「運動ガイドライン」
- 5月 「食事のバランスガイド」
- 6月 (講演会 体脂肪の安全な減らし方)
- 7月・8月 夏休み
- 9月 「体脂肪を落とそう」
- 10月 「これまでのまとめとふりかえり」
- 11月 (研究・実践成果発表会 10年後のまちと健康を考える)
- 12月 冬休み
- 1月 (実践成果の発表会 糖尿病脱出作戦)
- 2月 (健康づくり研究・実践活動の発表会)
- 3月 (医師会共催講演会・実践報告会)

講演会等の内容や実施の経緯については次のとおりである。

6月 新しいメンバーを得る目的で、スポーツドクターによる講義とウォーキングをH市の保健センターを会場に実施した。

11月 本事業に関連する研究成果発表会(一般向け)を活用し、地域のまちづくりボランティア団体との共催、医師会の後援のもと、社会教育施設を利用して実施した。内容はそれまでの実践と研究成果の発表会(エクササイズガイドの講演ほか、アドバイザーが発表)に加え、ミニシンポジウムとして医師会、市の健康課の所管による市民ボランティア(健康づくり推進員)、市のまちづくりサポートセンター「10年後のまちと健康を考える」というテーマ論じた(資料3)。

1月 前回、好評であったため、他の市民団体と共催し、同様の発表会を、特に予算をかけず、諸費用は健康づくりサークルの自己負担で行った(資料3)。

2月 本事業の研究成果公開事業を活用し、モデルを他の地域でも検証するため、東京都の特別区に在住の区民に、東京都多摩地区のH市での「銭湯でメタボ」に数回参加いただき、同様のメタボ対策のサークルを立ち上げた上で、その主催として11月にH市で行った成果発表会をモデルとし、社会教育施設で実施した。

3月 1年間の活動に関心を示された医師会から打診があり、医師会が隔月で行ってきた市民のための医療講座を、当研究活動の参加者で構成される研究会と医師会の共催の形で実施することとなった。

### 3) 毎週早朝のウォーキング

土日祝日の早朝6時に毎週、駅前に集まって、ストレッチ、ウォーキング、ラジオ体操を1時間半行い、そのあと、駅前のパン屋のイートインで水分・栄養補給(朝食の摂取)を行うパターンを設計した。休日の早朝とした理由は、平日や土日の日中は、仕事や家族や本人の予定で定期的な



参加が難しくなるためである。

歩数や時間は、学習した内容を受け、各自が自ら決め、自己調整しやすいように、三次元活用量計を貸与し、毎週の歩行後や、また月例会では、それぞれの記録を見て、適宜、互いに報告しあう方式をとった。(資料4)

#### 4) 銭湯の脱衣場に血圧計・体脂肪計つき体重計の設置

これらのプログラムに定期的に参加することが難しい銭湯の利用者のために、健康づくりへの意識づけの装置として、脱衣場には体脂肪計つき体重計を男女各一台、男女共用の休憩室には血圧計を設置し、測定やその結果に関心のある者は、「銭湯でメタボ対策」の講座を毎回受講している銭湯のご主人が解説をするという仕組みを構築した。

### C. 結果及び考察

#### 1) 月例会(銭湯でメタボ対策)

また、この回では、講師の到着が遅れたことで生まれた時間に、ストレッチの指導が得意な者が、とっさに、脱衣場の椅子を使い、参加者に伝え始め、ストレッチ教室の様相となった(資料1の写真)。すべての参加者には、他のプログラム(早朝ウォーキング等)でも、受け身ではなく自分が得意なことは仲間に教える機会を出来るだけ作る方針で進めたためと考えられる。

4月から6月までは、研究班の関係者が講師をしていたが、10月にもなると、会場に集まると自分たちでそれを分かち合う総合的な学習会のようになっていた(資料1-2の写真)。これは、講師から教わる形で学ぶべきことが減少していき、次第に、運動や食事に関する実践のノウハウが関心の中心になってくるためと考えられる。各自が自分の経験を話すと、ややもすると自分の健康づくり法の自慢大会のようになり、また方法として相違するアプローチを披歴することから、議論が混乱する可能性も持っている。しかし、本

研究班から生まれたサークルのメンバーの一員として参加している栄養士(H市の栄養改善推進員、ボランティア)が交通整理をすることで、参加者による意見交換がしやすい雰囲気が維持された(資料1-3の写真)。

このように、個人としては自発的、集団としては自己調整的な対応が自然にうまれたのは、外部講師への依存度を段階的に弱めていき、メンバーが互いに教え合えるフラットな関係で交流できるように、サークルの運営を心がけたことも関係していよう。

#### 2) 講演会・研究成果発表会

6月のスポーツドクターによる講義とウォーキングの企画は、H市の市役所のインターネット情報サイトに掲載したことから、近隣地区のFM局で紹介されることや、市役所が支援する団塊の世代の地域での活動をまとめていく団体等、幅広い参加者が得られた。これをきっかけとなり、「銭湯でメタボ」の常連的参加者の数が急増した。

11月の研究成果発表会は、H市の成果発表会に理解をしめした医師会副会長が医師会が後援を申し出られ、全会員クリニックにパンフレットを印刷、配布いただいたこともあり、約70名ほどの参加があった。

1月の講演会では、健康づくりの実践の結果として、メタボリックシンドロームの参加者が、銭湯でメタボ等のプログラムに参加して、数カ月で服薬が不要となった体験を、体重や腹囲の変化を検査値を示しながら発表した(資料4)。

2月 杉並区の社会施設で開催150名を超える参加者となり好評であった。(資料5)

3月 市役所 医師会主催の講座と共催

分担研究者だけではなく、「東久留米における健康づくり活動の紹介」として、メンバーがA氏が発表をし、それまでの学習と活動のゆえに自身の検査値の改善、仲間が増えたこと等について振り



返り、その発表によって、新たな参加者が出てきた。

### 3) 毎週早朝のウォーキング

毎週土日祝日及び元旦も早朝の6時から継続して参加した者は、中高年の男女約10名程度となった。通常、一緒に同行するのは、歩道の関係から7名程度であった。

歩数計の配布とウォーキングの記録は、目標の自己決定やその結果に基づく自己調整をすることとしたが、几帳面なメンバーが三次元活用量計の記録シートを作り、仲間に配布された(資料2の表)。このような動きも、自主性を尊重し、また仲間を自ら増やしていく理念で進めてきたことの成果と考えられる。

#### ・駅前喫茶店(パン屋のイートイン)の活用

水分や栄養、休息をとるために必要であるが、遅れてきた者も、合流できる。企画したり予定の確認をするため、いわば部室的な意義がある。部室のように利用しているが、お金を払えば好きな時間、イスやテーブルが使えるため、貴重な場所である。(資料6)

### 4) 銭湯の利用者に対する健康づくり意識

銭湯の脱衣場に血圧計・体脂肪計つき体重計の設置により、営業中も、かなり使われるようになった。血圧計を置いて、店主も講習会に参加して想定程度、勉強されたため、簡単なアドバイスができるようになった。医療的な内容ではなく、正

しい計り方はこうだとか、入浴前後での血圧の違いなどを説明した。

## D. 結論

ハイリスクアプローチのように、専門職に依存していない、そのため、ポピュレーションアプローチ研究は、どうしたら自発的に、自然発生的に、安定的に、そういう動きが定着するかということにフォーカスを当てている点で、予定通りに進行しているといえる。

## E. 研究発表

### 1. 論文発表

なし

### 2. 学会発表

なし

## F. 知的所有権の取得状況

### 1. 特許取得

なし

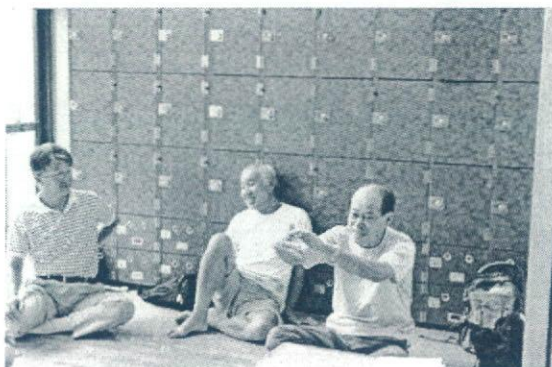
### 2. 実用新案登録

なし

1-1) 講師到着までの時間を利用すべく自発的に行われたストレッチ教室



1-2) 自分たちでそれを分かち合う総合的な学習会の雰囲気



1-3) H市の栄養改善推進員が交通整理をすることで、参加者で意見交換がしやすい雰囲気





参加者が自分とメンバーのためにつくった記録票

## 私の毎日の健康記録簿

2008年 1 月 3Dセンサー搭載歩数計使用

氏名

日	曜日	歩数(歩)	距離		カロリー		体重		体脂肪	コメント らん
			Km	分	Kcal	k	Kg	%		
1	(火)	12,575	14.1	142	610	23.0	65.6	16.7	横浜東区磯崎通り	
2	(水)	8,006	6.4	65	371	10.2	65.3	16.5	鎌倉市 藤沢川	
3	(木)	8,814	7.1	70	422	12.1			鎌倉市 藤沢川	
4	(金)	3,931	2.1	26	169	4.3			経横原市春別荘出席	
5	(土)	22,522	16.0	168	1,011	28.1			横浜東区七福神社(磯崎から上野へ)	
6	(日)	20,989	15.8	172	951	27.0			鎌倉市(磯崎)多く(磯崎)から(磯崎)磯崎へ	
7	(月)	11,628	9.3	100	506	16.1	65.6	16.4	鎌倉市 藤沢川 スポーツセンター 1A	
8	(火)	9,840	7.9	86	432	12.1			鎌倉市 藤沢川	
9	(水)	9,581	7.1	85	414	11.5			鎌倉市 藤沢川	
10	(木)	18,981	15.2	159	854	25.0			新横浜駅(磯崎)から(磯崎)磯崎山麓山	
11	(金)	14,659	11.1	128	622	19.8	65.8	16.4	鎌倉市 藤沢川 スポーツセンター 1A 1B	
12	(土)	10,701	8.8	89	482	13.8			鎌倉市 藤沢川	
13	(日)	16,243	12.0	134	729	22.6			内藤町の磯崎山麓山へ	
14	(月)	11,287	8.6	90	516	15.8	65.1	16.5	鎌倉市 藤沢川 スポーツセンター 1A	
15	(火)	12,516	8.8	103	580	17.2			鎌倉市 藤沢川	
小計										
187,273			158.2	1646	8,891	245.1				
16	(水)	11,500	8.8	98	529	17.1			鎌倉市 藤沢川	
17	(木)	16,439	12.3	137	744	22.1			鎌倉市 藤沢川 磯崎(磯崎)から(磯崎)磯崎山麓山	
18	(金)	14,089	10.8	114	630	18.1	65.8	16.2	鎌倉市 藤沢川	
19	(土)	14,505	10.8	118	661	21.1			鎌倉市 藤沢川	
20	(日)	16,638	12.5	141	738	22.4			鎌倉市の磯崎山麓山(磯崎)から(磯崎)磯崎山麓山	
21	(月)	10,039	7.9	89	428	13.9			鎌倉市 藤沢川	
22	(火)	12,491	9.4	110	525	16.1			鎌倉市 藤沢川 スポーツセンター 1A 1B	
23	(水)	8,798	6.1	61	284	7.4	65.5	16.8	鎌倉市 藤沢川 スポーツセンター 1A	
24	(木)	25,628	19.2	220	1,124	32.7			鎌倉市 藤沢川 大磯温泉(磯崎)	
25	(金)	11,277	8.5	95	501	13.8	66.0		鎌倉市 藤沢川	
26	(土)	11,490	8.8	98	508	16.9			鎌倉市 藤沢川	
27	(日)	15,619	11.1	132	704	20.5			鎌倉市 藤沢川	
28	(月)	14,137	10.8	123	622	18.4	67.0	16.3	鎌倉市 藤沢川 スポーツセンター 1A 1B	
29	(火)	13,571	10.2	116	594	19.0			鎌倉市 藤沢川	
30	(水)	14,031	10.8	124	601	17.2	66.0	16.0	鎌倉市 藤沢川	
31	(木)	15,415	11.8	131	678	20.4	65.1	17.8	鎌倉市 藤沢川 スポーツセンター 1A 1B	
小計			221,520	187.8	1901	9,810	300.6			
累計			420,793	324.1	3547	18,801	588.2			

	測定値	ヤセ	肥満
体脂肪率	17~23%	18以下	25以上
脂肪量	11.0~16.0kg		
B.M.I	18~25(標準)	22程度未満	25以上

※50歳以上

※日本肥満学会

	時速	KM	ペース	時速	KM	ペース
H	6.0	3.0	H	9.0	9.0	
	1.0	7.0		9.5	10.0	
	8.0	8.0		10.0	10.0	
	8.0	9.0				

1日目標歩数	10,000
月間実績歩数	420,793
1日平均歩数	13,000
月間実績距離	324km
1日平均距離KM	10.4km



11月及び1月の研究成果発表会のポスター

～厚生労働省特許研究推進事業費：研究奨励による成果発表会～

1部 講演

1. これまでの活動紹介 仲間とまちとの出会いが広がる楽しさ！  
大賀英史ほか（東久留米生涯学習まちづくり研究会 代表）
2. 銭湯deメタボ対策・居酒屋deメタボ対策  
樋口 満（早稲田大学スポーツ科学学術院 教授）
3. ソーシャル・キャピタルとストレス・健康  
稲葉隆二（日本大学法学部 教授）



# 健康づくり研究・実践活動の発表会

2部 シンポジウム

11/4(日)

「10年後の自分と  
まちの姿を考えよう！」

13時～16時（開場12:30）

成美教育会館  
3階大研修室  
（東久留米市東本町8-14）

- ・参加費 無料
- ・事前申し込み不要

基調講演

「住民参加型による  
長期縦断型研究への誘い」  
近藤菊明（名古屋大学経済学部 准教授）

パネルディスカッション

大澤江二（東久留米市健康づくり推進部会 会長）  
梶原芳夫（東久留米まちづくりサポートセンター委員長）  
石橋幸滋（東久留米市医師会 副会長）  
稲葉隆二（日本大学法学部 教授）

主催：東久留米生涯学習まちづくり研究会  
共催：財団法人循環器病研究機構財団 / 後援：東久留米市医師会  
連絡先：東久留米まちづくりサポートセンター（通称 まちサポ）  
090-2218-7413(夜)

# 健康づくり研究・実践活動の交流会

～自然農法の食材による昼食をたべながら～

- ・糖尿病脱出作戦 一成功体験者からの報告  
林 慧（本会・会員）
- ・健康的で楽しむまちづくり実践・調査報告  
大賀 英史（本会・代表）
- ・コメンテーター 樋口 満（早稲田大学スポーツ科学  
学術院教授）

1/27(日)

13:30～16:30（開場13:00）

成美教育会館  
3階研修室  
（東久留米市東本町8-14）

- ・参加費 500円(食費代実費)
- ・事前申し込み制

（下記までご連絡を！）

糖尿病  
高血圧症  
メタボ

脱出作戦進行中!!

先着50名様

主催：東久留米生涯学習まちづくり研究会  
協力：MOA健康生活ネットワーク（東久留米地区会員）  
厚生労働省循環器病等対策研究班  
申込先：秋本 042-474-2618 akimoto1@chive.ocn.ne.jp



## プログラムの参加により服薬が不要になった例

	年齢・職業	本研究で実施したこと	約3ヶ月		服薬不要となった薬剤
			体重	腹囲	
事例1	60歳 会社員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味わって食べる食事法と健康づくり</li> <li>・サークルの週末早朝ウォーキング</li> <li>・平日の通勤時ウォーキング</li> </ul> (1日平均1万4千歩) により	88kg ⇒76kg	113cm ⇒94cm	糖尿病治療 (ジベストB錠)
事例2	58歳 会社員	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サークルの週末早朝ウォーキング</li> <li>・平日の帰宅時もウォーキング</li> </ul> (1日平均1万3千歩)	77kg ⇒71kg	90cm ⇒83cm	高脂血症治療薬 (リピトール)



## すぎなみNPO支援センター

Speed Menu

各コーナーへジャンプ

TOP

TOP &gt; 特集 &gt; 講座 &amp; 催事訪問

すぎなみNPO  
支援センターについて

センター利用案内

センターイベント  
ご案内

杉並区内NPO INDEX

特集

協働のページ

実践NPO!

リンク集

センタースタッフBlog

## 特集

## 『健康づくり研究・実践活動の発表会』

■ 日時: 2008年2月11日(月・祝)午後2時~4時30分

■ 会場: セシオン杉並

■ 主催: ・健康的ボディバランス再生とキープの会(通称:  
健康ボディ)

・東久留米生涯学習まちづくり研究会

■ 共催: 財団法人循環器病研究振興財団

■ 後援: 西荻まちメディア・すぎなみNPO支援センター

## 健康づくり研究・実践活動の発表会



発表会の会場に用意された130座席は開演前にいっぱいになり、席を補充しても150名を越える参加者で満員に。健康に関する意識の高さゆえか、発表会は大盛況のうちにスタートした。

「健康的ボディバランス再生とキープの会」会長の古別府文雄さんは「杉並区ウエストサイズ物語」(杉並区の保健所主催)のモニター講義で「東久留米生涯学習まちづくり研究会」の代表大賀英史さんと出会う。大賀さんの主催する東久留米の会に参加するなどして交流を図るうちに、合同で今回の発表会を開催することになった。

## 研究活動発表



NPO支援機構  
すぎなみについて

すぎなみNPOマップ

全国NPO法人情報検索  
(内閣府ホームページ)

すぎなみ地域活動ネット

まず、「飲食店、居酒屋等を活用した健康づくり」と題して、聖徳大学人文学部の江指隆年教授が研究活動を発表された。



「目で感じて食事をしましょう。おしゃべりの間に味わうことに集中する。一口食べるごとに食材の歯ざわり、味の濃さにも注意を向けて食べると満足度、美味しさ、満腹感が違ってくる。学校で構内の食堂で食事をするのと、フランス料理店で食事をするのでは、フランス料理店の方が味わって食べることを認識するため満腹感、美味しさ、満足感も高くなる。食事は栄養の面から考えられがちだが、一味一味味わうことが大切だ。」

満足度と満腹感が異なることから、適量をよく味わい食べることで満足度が高まり、食べ過ぎ防止にもつながるのではないかと。美味しいものを良く味わって食べるからこそ食べ過ぎ防止の近道かもしれない。また、たまには雰囲気の良いおしゃれなお店で食事することも必要だと思う。

東久留米生涯学習まちづくり研究会の林慧さんは、境界型糖尿病で血圧が高く、6年間体重のリバウンドを繰り返した。しかし「五感を使ってゆっくりとした気分で味わうことにより、満腹感だけでなく満足感も得られるので、食事が減ってきた。そして体重が減り、病気から離れられた」と話す。現在はまちづくり研究会の良い仲間と出会えて、精神的にも充実した日々を過ごしているという。

日本大学法学部の稲葉陽二教授は「ソーシャル・キャピタルと健康づくり」について発表された。ソーシャル・キャピタルとは、日本語で社会関係資本、信頼、規範、ネットワークを意味する。ソーシャル・キャピタルは健康への影響が大きく、心を癒す万能薬なのだ。

「「本当に大切なものは、目にみえないんだよ」と『星の王子様』の文中できつねが語るシーンがある。その目に見えない物をしっかり伝えていく必要がある」稲葉教授はそんなことをテーマに考えている。

「人との絆を深め、社会に参加することが不可欠。そしてバックグラウンドの違う人とのつながりを強化していく必要がある。」

また、データによると、ソーシャル・キャピタルが高い県は、高齢者の就業率も高く、高齢者の就業率の高い県ほど、一人あたりの老人医療費が低い。これ

は、忙しい高齢者の方が、医療費が安いとも言えるのではないかと。高齢者の社会参加の場を増やすと医療費が下がるのではないかと。孤立しているほど自殺しやすく、一人暮らしはうつになりやすいとの実証研究がある。何らかの集団に所属し、人とワイワイ一緒にやることは重要だ。コミュニティが結束していれば、金銭、病後の介護、移動などの社会的支援の提供が容易になる。孤立していると喫煙・飲酒・過食などに陥りやすいが、コミュニティが結束していれば、健康上の規範を強化されやすい等のメリットもある。また、ソーシャル・キャピタルは免疫力を高め、ストレスも緩和する。そのために考えられることは、街を綺麗にし、安全で歩いて楽しい所を作る。コミュニティで孤立した人を作らないように社会的支援のネットワークを作る。高齢者を忙しくするような地域への協力。コミュニティ活動への支援や教育の生涯化を図る必要がある。

高齢者が孤立せず、美しい街で楽しく安全に過ごすこと。ひとりではなく人とのつながりの中で活動することが健康で長生きの秘訣かもしれない。

▲このページのトップへ

## ■ 実践活動発表

杉並ウエストサイズモニター体験者の小田芳子さんは「しっかり目的意識をもって体重測定を継続し体重が減ってくると、楽しくうれしくなってきた」と話す。何度もダイエットに挑戦してリバウンドを繰り返した経験から、「杉並ウエストサイズ物語」に参加。運動、食事、計測を励行した。また、自分で自分の行動を修復することも。買うから食べるということに気づき、買うことを控えた。すると無駄なお金を使わないので、経済的にも潤うなど副次効果も。葉書を出しに行く時も、1つ遠いポストまで歩いたり、買い物は自転車で行くとかたくさん買ってしまうので歩いて行って少なめに買うなど日常の上でも工夫してダイエットを成功させた。

国松孝公さんは、食事に注目。外食が多い生活なので、カレーやどんぶり物は避け、店を選び、メニューを選び、素材を選んだ。大人数で会話を楽しみながら食事をする等、満腹感より満足感を大切にし、お酒の飲み方にも気を付け、4ヶ月間でウエスト5cm減らす目標を達成した。

古別府文雄さんは「杉並ウエストサイズ物語」に参加して、自分の体験を多くの方に伝えたいと、ゆうゆう梅里堀ノ内館で「若き日のボディバランス再生チャレンジ」の講座を開催。食事バランスの話、歩き方練習の他、講義型ではなくサロン形式で健康について参加者と語り合った。

参照:すぎなみ地域活動ネットゆうゆう館クローズアップ

それぞれの体験を話し合うことで、お互いの参考になり、良い刺激になったようだ。そして、講座に参加することは仲間作りにも繋がる。次回は「キープと生活習慣の語り合い」の講座を予定している。

▲このページのトップへ

前出の小田さんも「ダイエットは一人では大変。しかし、共通目的のある仲間がいると長続きする」と話す。リバウンド対策もひとりではなかなか継続できないが、グループで健康について話し合いながら進めていくと取り組みやすいようだ。

仲間作りを提唱するのは、東久留米生涯学習まちづくり研究会の大賀英史さんも同じ。健康、学び、まち・仲間作りの三位一体を目指す。銭湯や居酒屋でのメタボ対策や、毎週土曜日の早朝ウォーキングをした&駅前のベーカリーでの談話といった活動を行っている。メンバーの笹山孝治さんは、「歩くのが楽しく、歩きながら町づくりを考える」と話す。早朝ウォーキング後の喫茶店での談話では、東久留米の共通の話題でおしゃべりに花が咲くそう。東久留米は用水が多く、南沢湧水など美しい所がたくさんある。「仲間をたくさん作り、多くの方と交流したい。そして、町づくりを考えたい」と笹山さん。より良い東久留米の町が、ウォーキングしながら、仲間たちと共に作られていくことだろう。

古別府さんと大賀さんの交流から始まった今回の発表会は、杉並と東久留米のつながりを強化した「ソーシャル・キャピタル」である。健康は仲間作りからと言っても過言ではない。社会参加して人と人の絆を深めることで、健康で充実した人生を過ごせることだろう。「歩くこと以外でも楽しくやりましょう！」という掛け声とともに長時間に及んだ発表会は閉幕した。(大野)

▲このページのトップへ

個人情報の取扱い

ご意見・お問い合わせ

サイトマップ

Copyright 2006 すぎなみ NPO 支援センター All rights reserved