

厚生労働科学研究費補助金

循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業

地域住民を対象とした生活習慣病予防等健康づくりの推進  
のための栄養・運動・休養複合型プログラム（対面・オン  
ラインハイブリット型）の開発に向けた基盤研究

令和5年度 総括・分担研究報告書

研究代表者 山田宏

令和6年3月

# 目 次

## I. 総括研究報告

地域住民を対象とした生活習慣病予防等健康づくりの推進のための栄養・運動・休養複合型プログラム（対面・オンラインハイブリット型）の開発に向けた基盤研究

和歌山県立医科大学 医学部 山田宏

和歌山県立医科大学 保険看護学部 橋爪洋…… 1

## II. 分担研究報告

栄養・運動・休養複合型プログラムの企業への提供

東京大学医学部附属病院 22 世紀医療センター 吉村典子

東京理科大学 篠崎智大 …… 7

地域住民を対象とした生活習慣病予防等健康づくりの推進のための栄養・運動・休養複合型プログラム（対面・オンラインハイブリット型）の実践 栄養の観点から

国立長寿医療研究センター 大塚礼

国立長寿医療研究センター 木下かほり……10

栄養・運動・休養複合型プログラム評価用アプリケーションの実践

東京大学医学部附属病院      岡敬之      ……14

地域住民を対象とした生活習慣病予防等健康づくりの推進のための栄養・運動・休養複合型プログラム（対面・オンラインハイブリット型）の実践    休養の観点から

日本医科大学    医学部    陣内裕成      ……17

### Ⅲ. 研究成果の刊行に関する一覧      …… 21

### Ⅳ. 研究成果の刊行物・別刷      …… 23

# I . 総括研究報告

## 地域住民を対象とした生活習慣病予防等健康づくりの推進のための栄養・運動・休養複合型プログラム（対面・オンラインハイブリット型）の開発に向けた基盤研究

研究代表者 山田 宏 和歌山県立医科大学 医学部 教授

研究分担者 橋爪 洋 和歌山県立医科大学 保健看護学部 教授

### 研究要旨

健康寿命の延伸には身体機能の維持・向上が重要であり、個人が積極的に健康度を高める努力が求められている。しかし、従来の取り組みではさまざまな手法が乱立しており、健康日本 21（第二次）の目標としても取り上げられている栄養（適切な量と質の食事）、運動（日常における歩数の増加と運動習慣の獲得）、休養（適切な睡眠と労働時間）の三要素に関して、各要素を単独で対策することが多い状況にある。これら三要素を適切に組み合わせた複合型の取り組みが有効と考えられるが、単独型の取り組みに比べて参加・継続のハードルが高くなる可能性があり、そうした難点を解消するための検討が必要である。

本研究では、地域から無作為抽出された中高年における食事・身体活動調査（大塚・木下）、自治体における栄養と運動機能調査（山田・橋爪・吉村・岡）、中高年労働者に対する健康増進プログラム開発（松平）、高齢者に対する転倒予防プログラム開発（松平・陣内）、社会実装された評価用アプリケーション開発（岡）に実績がある研究者が一丸となり、自治体や企業などのステークホルダーにとって参加・継続しやすい栄養・運動・休養複合型プログラムを作成することを目的としている。

「要素を適切に組み合わせた複合型の取り組みが、国民の健康増進に有効である」という観点から、年代（20-29、30-39、40-49、50-59、60-）・性別（男、女）にて留意すべき項目を文献をもとに整理し、10種類の複合型プログラム（案）リーフレットを開発した。本年度は、昨年度改善したプログラム内容をステークホルダーに提供し、評価を行った。

また、身体機能の維持・向上に有用な対策と考えられる複合型プログラムの提供を継続させる方法の確立を目指し、働く世代を対象に、教育と運動療法をセットにしたアプリケーション（ヴァーチャルパーソナルアシスタントシステム）を引き続き企業に提供することにより評価を行った。

### ＜研究分担者＞

松平浩 東京大学医学部附属病院

吉村典子 東京大学医学部附属病院

大塚礼 国立長寿医療研究センター

木下かほり 国立長寿医療研究センター

岡敬之 東京大学医学部附属病院

陣内裕成 日本医科大学

### A. 研究背景および目的

健康寿命の延伸に向けては身体機能の維持・向上が重要であり、個人が積極的に健康度を高める努力が求められているものの、従来の取組に関しては様々な手法が乱立するとともに、健康日本 21（第二次）の目標としても取り上げられ重要な要素である