

地域貢献活動支援報告書

社会連携研究センター長 殿

所 属 教育学部保健体育科
氏 名 富樫健二

活動テーマ	津市における健康づくり活動推進
実施期間	平成 25 年 5 月 30 日 ～ 平成 26 年 3 月 2 日
活動内容	<p>津市では心疾患、脳血管疾患の死亡率は減少してきているものの、糖尿病による死亡率は増加している。その背景として、塩分摂取の増加や運動不足による肥満者の増加、飲酒、ストレスの増加などがあげられている。こうした津市の現状や健康課題を市民が知り、自分たちのことと捉えて行動につなげられるような健康づくり活動を推進することが、疾病が少なく QOL の高い生活を送る上で重要である。そこで本支援は津市健康づくり推進懇話会と協働で、津市民に対する健康づくり活動を推進し、地域における健康状況の改善や健康に対する意識向上に資することを目的とした。</p> <p>平成 25 年 5 月から平成 26 年 3 月にかけて定期的な会合をもち、10 月の津まつり時における「健康まつり」、3 月における「食の彩発見フェア」に関する企画について討議し、開催した。また、三重県では子どもの体力低下が他県に比べ深刻であることから「健康まつり」開催に先立ち 7 月に「子どもの健康と運動」に関わる講演会を実施し活動の支援を行った。</p> <p>10 月 13 日(日)に開催された「健康まつり」時には運動の啓発を目的としたパネル展示や実技指導、体力測定（握力）を実施し、その場で結果が理解できる工夫や今後における運動のアドバイスをを行った。実技指導は津市ラジオ体操協会の協力を得て、ラジオ体操第一、第二、みんなの体操の実演を午前 3 回、午後 4 回行った。参加者数は 264 名であった。ラジオ体操第一、第二については一般に広く普及しているものの、「みんなの体操」に関しては 1999 年に制定された新しい体操であることから多くの参加者が興味を持って実施していた。</p> <p>体力測定は種目数が多いと混乱を来すと予想されたことから、全身の筋力との相関も高い握力のみとした。年代別の握力平均値のグラフをポスター大で男女別に作成し、自分の測定結果をシールではりつけることにより体力の状況が理解できる工夫を行った。また、週 1 回以上汗をかく運動をしている人は青のシール、それ以外は赤のシールと言ったように色を分け、運動実施と握力との関わりが一目でわかるような工夫を行った。参加者は 358 人であり、男性で週 1 回以上汗をかく運動をしている人は 71 人、していない人は 52 人、女性でしている人は 121 人、していない人は 114 人と比較的運動を実践している方が体力測定を実施している傾向が認められた。</p> <p>本支援により、実際にラジオ体操などを実施することや体力を測定することによって自分のからだの状況を客観的に知ることができたと考えられた。また、体力状況に応じたアドバイスを受けることにより、今後の運動実施率の増加や体力値の改善、ひいては健康度の向上に寄与すると期待された。</p>