

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	「くまのウエストメジャーリーグ」実施による地域住民の健康づくり活動
実施期間	平成 21 年 4 月 1 日 ～ 平成 21 年 12 月 18 日
活動内容	<p>市民が楽しく仲間と共に減量に取り組む「くまのウエストメジャーリーグ」を支援し、地域住民主体の健康づくり活動のモデルを構築することを目的とした。</p> <p>H21 年度は 4 月末から 10 月末までの 6 ヶ月間のリーグとし、BMI25 以上で肥満と判定されている者の場合、体重の 8～13%を減少させることを目標とし、達成度合いに応じて MVP 賞等の表彰を行った。参加者はメジャーリーガーとして 3 人一組のチーム参加もしくは 1～2 名の個人参加とし、期間中 3 回（開会式 4/26、中間測定式 7/26、閉会式 10/25）熊野市保健福祉センターで体重、体脂肪率、腹囲等の測定を行った。身体活動量、栄養調査は開会式と閉会式の 2 回評価した。高機能万歩計（ライフコーダー）装着者は月に 1 度データ取り込みのため、保健福祉センターへ来所してもらった。開会式、中間測定式においては家の中や家の周りのできる運動を紹介した。</p> <p>期間中における家庭でのプログラムとして、運動のしかたや健康増進・疾病予防に資する食・栄養の要点などが記されたテキストを配布した。また、毎日の体重、歩数や、目標の達成度を記録してもらい、行動強化のためのセルフモニタリングを実施した。さらに、期間中 3 回、減量のモチベーションを維持するための支援レター（くまの WML 新聞）を発行し、参加者へ送付した。</p> <p>平成 21 年度の参加者は 22 歳～68 歳の 66 名であった。男性の参加率が高く（53.0%）、年齢構成別にみると 30 代の参加率が高かった（22.7%）。閉会式に参加したのは 55 名で、参加者の 83.3%がプログラムを完遂した。6 か月間のリーグ期間中に体重は平均 2.98 kg、腹囲は 3.35 cm と有意に減少した。リーグ前後における身体活動量の変化では、歩行において 1.5±1.3 メッツ・時から 2.2±1.7 メッツ・時へと有意に増加していた。主な栄養摂取量等の変化では、総エネルギー摂取量は 1954.8±696.3kcal から 1796.8±556.6kcal へと約 160kcal 有意に減少した。これまでの健康教室と比べると本活動は若い年代、特にメタボリックシンドロームの指導対象となる男性の参加率が高く、完遂率が高いこと、また、プログラム後に有意な体重・腹囲の減少などが認められていること、参加者からの事業評価アンケートも好評であることなどから、地域の住民が楽しみながら気楽に参加できるメタボリックシンドローム予防プログラムとして有効であると判断された。</p> <p>本活動は複数の新聞社より取材を受け、特色ある地域の健康づくり活動として評価された。また、平成 22 年度の第 31 回日本肥満学会（前橋）で熊野市の保健師より本活動の成果を発表の予定であり、今後、県内外の広範な地域へ展開していく予定である。</p>
継続希望の有無	有