

「ふるさとまつりでの健康栄養調査の取り組みについて」

北浦地域事業推進委員会

○上領直子 久保尚美 徳田友子 鶴岡美咲 佐藤真希 小田桃香 林明世 森清尚子

【背景・目的】北浦地域事業推進委員会は、これまでも地域住民の生活習慣病予防の取り組みとして食育活動を実施してきた。今年度は、アフターコロナになりR5年より再開された長門市三隅と萩市の事業であるそれぞれの“ふるさとまつり”で、「運動習慣」と「食生活」についての実態把握を目的として健康栄養調査を行った。

【方法】対象は、R6年10月と11月に開催された、長門市三隅と萩市のふるさとまつりに来場した63名（男性23名・女性40名）とした。方法は、体組成計による「体組成測定」とロコモ度ボックスを使用した「ロコモ度診断」を実施した後に、「運動習慣と食生活について」のアンケート調査を行った。アンケートは、自記式質問紙調査とし、性別、年代、体組成測定、ロコモ度テスト実施後の感想、生活習慣の改善に対する意識、運動習慣、運動内容、食生活に関する意識、1日に必要な野菜の摂取量、そしてその他の意見の10項目とした。

【結果】体組成測定・ロコモ度診断ツールを使用した感想は、「良かった」が97%、「良くなかった」が3%であった。体組成測定とロコモ度診断の結果から、生活習慣の改善に取り組みたいかには、「思う」が92%、「思わない」6%、「未回答」2%であった。運動習慣の有無は、「あり」が67%、「なし」が33%だった。運動習慣「あり」と回答した人の頻度は、「週1～2回」が最も多く、続いて「毎日」、「週3～4回」であった。性別で見ると、男性は「毎日」、女性は「週に1～2回」がそれぞれ最も多かった。運動の種類は、ウォーキングやジョギングの他にエアロビやジャザサイズ、そして筋トレなど多岐にわたっていた。食生活は、「気を付けている」が86%であった。気を付けている内容として1位「野菜を摂る」、2位「三食食べる」、3位「減塩」、4位「バランス」、5位「インスタント食品、冷凍食品の使用を控える」、そして6位「腹八分目にする」であった。1日に必要な野菜の量を知っているかは、「知っている」が33%、「知らない」が64%、そして「未回答」3%だった。食生活で気を付けている内容で「野菜を摂る」と回答した人の内、1日に必要な野菜の量を知っていると回答した人は、41%だった。

【考察】今回、体組成測定・ロコモ度診断ツールの結果を受けて、生活習慣の改善に取り組みたいとの回答が多く、また測定・診断して「良かった」との回答が多かった。このことから、今回のようにその場で結果を「数値などで見える化する」事は、生活改善への取り組み意欲を持つきっかけになる可能性が示唆された。また今回の調査では、運動習慣や食生活についても気を付けているとの回答が多かったことから、両市の市民の健康への意識の高さが窺えた。しかし、食生活で気を付けている内容で「野菜を摂る」の回答が一番多かったが、この中で1日に必要な野菜の摂取量を、「知らない」と回答した人が「知っている」と回答した人の約2倍であった。野菜摂取を推進するためには、1日の摂取目標量を「実際の野菜を使用して量に見える化」するなどが必要と思われる。また調理のポイントも「出来上がった野菜料理の写真などを使用した見える化」で視覚に訴える方法を用いてアプローチしていくことが効果的であることが推察された。

【結語】今回のアンケート調査の結果では、長門市三隅と萩市の市民は、「運動習慣」と「食生活」についての意識の高い人が多いことが窺えた。北浦地域事業推進委員会は、この市民の意識を行動に移していけるようにサポートしていく必要がある。そのためのアプローチは、様々なものを「見える化」しビジュアルな方法を用いることではないかと推察した。今後の指導は、このことを踏まえたイベントの構成や指導媒体を使用し、市民の健康増進や疾病予防に繋がる活動を継続していく。