

## 実践報告

# なよろ健康まつりにおける名寄市立大学生コーナーについて

～2018年度の活動を中心として～

笠井寛和\* 長嶋泰生

名寄市立大学保健福祉学部栄養学科

## 1. はじめに

名寄市は、平成19年3月15日に「健康都市」を宣言し、こころとからだの健康は、幸せと生きがいの源であり、市民一人ひとりがスポーツ、文化、自然に親しみ、さらなる健康づくりを推進していくこととしている。

平成29年度からの「名寄市総合計画(第2次)」では、基本目標として「市民みんなが安心して健やかに暮らせるまちづくり」として「健康の保持増進」を掲げ、こどもから高齢者まですべての市民の生涯を通じた健康づくりを推進し、健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を図り、住み慣れた地域で心豊かに元気で生活できる環境の創出に努めることとしている。

「健康の保持増進」に関連して、名寄市では、平成20年3月に策定した健康増進計画「健康なよろ21」における取り組みの検証や見直しを行い、健康寿命を延ばすために、生活習慣病の発症と重症化の予防を重視した第2次計画である「健康なよろ21(第2次)」を平成25年3月に策定し、市民、地域、行政が連携しながら、地域社会全体で健康づくりに取り組むこととしている。

上記の取り組みのひとつとして、名寄市においては、健康づくりを推進する事業として、市民の健康意識の向上を目的に、「なよろ健康まつり」を毎年実施しており、本学では、平成16年度から栄養学科の学生9名が食生活改善推進員コーナーの補助として参加したことに始まり、翌平成17年度からは、「名寄市立大学生コーナー」(以下「学生コーナー」)として参加しており、学生の学外での教育、地域に密着した活動を継続して行っている。

## 2. 方法

### 1) 実施内容

本学では、これまでに唾液による健康チェック、他の参加団体コーナーの補助などを行ってきたが、昨年度の第30回から、「体脂肪を測って、食事・運動による健康づくり！」をテーマに、①体組成測定、②健康ミニ講話、③ノルディックウォーキング体験を次のとおり実施している。

参加した学生に多くの体験をしてもらうために、体組成測定及び健康ミニ講話については、グループごとにそれぞれ約1時間での交代制とした。ノルディックウォーキング体験については、固定メンバーでの対応とした。

#### ①体組成測定

タニタのデュアル周波数体組成計 DC-430A を2台使用し、体組成計から印刷される測定結果の体脂肪率・BMI・内臓脂肪レベル・筋肉量・基礎代謝量の数値について、各測定項目をわかりやすく解説した結果用紙に、各数値を転記し、来場者に説明を行うとともに、結果用紙を配付した。(写真1及び2)

#### ②健康ミニ講話

体組成測定の結果説明後に、1回数人ずつを対象とし、「名寄市における肥満の現状とその予防」など

\*責任著者 E-mail:h.kasai@nayoro.ac.jp

の生活習慣病予防をテーマとした5～10分程度の講話をパワーポイントのスライドを映し、学生が口頭により講話を行った。(写真3)

### ③ノルディックウォーキング体験

北海道健康増進計画「すこやか北海道21」において、実施が推奨されているノルディックウォーキングについて、学生の指導により、ストレッチの後、ノルディックウォーキングを実際に体験していただいた。(写真4)



写真1 体組成測定



写真2 体組成結果説明



写真3 健康ミニ講話



写真4 ノルディックウォーキング体験

## 2) 参加スタッフ

体組成測定・健康ミニ講話については、公衆栄養学実習の学外活動とし、栄養学科の教員2名及び3年生37人、ノルディックウォーキング体験については、地域との協働Ⅱの学外活動とし、前記教員のうち1名及び栄養・看護・社会福祉各学科の2年生11人の合計50人が参加した。

他に、栄養学科の1年生及び2年生9人にも「学生コーナー」以外の他の各コーナーのボランティアとして参加してもらった。これにより、1、2年生の時に健康まつりに参加することで、健康まつり全体の実施内容を知ってもらい、3年生になった際には、「学生コーナー」に参加するという一連の流れができあがり、円滑に健康まつりに参加することができる。

## 3) アンケート

健康まつり終了後に、本学の学生へのアンケート調査を実施した。学生へのアンケートでは、名寄市立大学生生コーナーに参加して、学んだことや感じたことを調査した。

### 3. 結果

#### 1) 実施結果

「学生コーナー」のうち、「体組成測定」及び「健康ミニ講話」への来場者は、99名だった。性・年齢別の内訳は、図1のとおりである。

来場者全体の78.8%が女性であり、また、女性のうち60歳以上が71.8%だった。

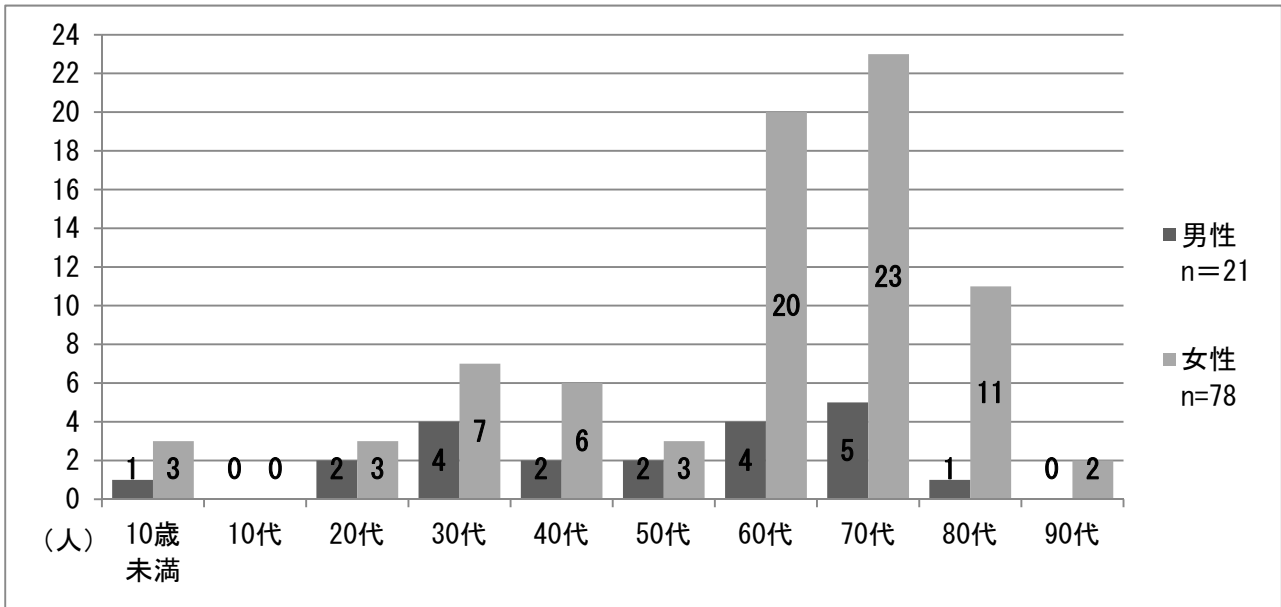


図1 学生コーナーにおける性・年齢階級別来場者数

また、「ノルディックウォーキング体験」への参加者は、34人だった。

#### 2) 学生へのアンケート結果

事後アンケート調査では、下記のような結果を得た。

##### (1) 全体

- ・ 今までは学校の先生に教わる「受ける側」だったが、今回は「伝える側」の立場を経験した。教わったことを理解したつもりでも、いざ相手に伝えようとするとうまく伝えられず、相手に自分の言葉で伝えることができ初めて、本当の理解と言えるのだと感じた。

##### (2) 体組成測定

- ・ 来場者の安全、正確な測定の実施のために、来場者の移動、靴下脱ぎ、体組成計上での静止などさまざまところを注視している必要性を感じた。
- ・ 体組成計の高さは、床からわずか数センチでも高齢者は何かにつかまらなるとスムーズに乗ることができないことを学んだ。
- ・ わかりやすい結果説明により、来場者に満足いただけたと感じた。
- ・ 来場者との何気ない会話から場が和み、コミュニケーションが進み、測定がしやすくなる雰囲気になった。
- ・ 測定実施中における次の実施グループとの交代のタイミングの難しさを認識した。

##### (3) 健康ミニ講話

- ・ 説明者はハキハキ大きな声で話す必要がある。
- ・ 少人数の健康教育では、双方向のコミュニケーションが必要である。
- ・ 実践的な例を話すことが重要である。

- ・ スライドの情報量を高齢者向けに工夫する必要がある。

#### (4) ノルディックウォーキング体験

- ・ ノルディックウォーキング実施前のストレッチの重要性を知ってもらうことができた。
- ・ 体験者に地面を押し出す感覚をつかめてもらうことができた。
- ・ ノルディックウォーキングのポールを持っていても、本当のやり方を知らなかった人もいることがわかった。
- ・ 両手にポールを持って進むため、足への負担が少ないことを実感していただいた。

#### 3) 来場者からの感想

「学生コーナー」における来場者から下記のような感想を得た。

- ・ もっと健康に気をつけなければと思う。
- ・ 基礎代謝量や筋肉量を増やすことが必要だと感じた。
- ・ 何をすれば健康になるのか勉強したい。

## 4. 考察

### 1) 実施結果

99人の参加者があったことから、体験型のイベントに興味があったと考えられる。

中でも、60歳代以上女性の来場者が全体の71.8%と多かったことから、健康ミニ講話では、単なる肥満の予防ではなく、女性の高齢者の健康づくりに関する講話を行うなど、内容について検討する必要がある。

### 2) 学生アンケート結果

学生からは、体組成測定を受ける来場者への対応の難しさや、測定結果から得られる情報の重要性を再認識した、コミュニケーションを図ることの大切さなどの感想が得られた。「学生コーナー」での体験学習を通して、短時間の中で学生は体組成に関する知識やコミュニケーション能力、そして問題解決能力の必要性を感じたのではないかと考えられる。また、このことは体験型のイベントだけでなく、専門的な内容をわかりやすく解説することが必要な栄養指導全般でも重要なことであり、今後も「学生コーナー」を実施していくべきだと考える。

## 5. まとめ

本学の理念は、言うまでもなく「ケアの未来をひらき、小さくてもきらりと光る大学を目指す」ことであり、また、本学の目的は、「地域が抱える種々の課題について研究し、それらを解決することによって新しい未来をひらく」こととしており、その方法として、「実践力を養成するための質の高い臨地実習及び現場実習」を行うこととなっている。

このことから、なよろ健康まつりへの「学生コーナー」としての参加は、上記の目的及び方法を住民とのコミュニケーションを図りながら実践していくこととして、とても重要な位置づけにあると考えられる。

「学生コーナー」での体験学習を実施した学生たちは、管理栄養士をめざす者として、栄養指導への心構えや熱意をいづれかでも得ることができたのではないかと考えられる。このことは、学内での授業では得ることのできない貴重なものと思われ、今後も、名寄市民の皆様の健康づくりの一助として、また、学生の体験の場として、地域との協働による活動に取り組んでいきたい。

## 謝辞

本実践報告の作成に当たり、なよろ健康まつりにおける「学生コーナー」の円滑な実施、過去の「学生コ

コーナー」の実施状況等について、いろいろとご配慮や情報提供をいただきました名寄市保健センターの職員の皆様及びノルディックウォーキング体験を共催いただきました北海道名寄保健所の職員の皆様にご心から深く感謝申し上げます。

#### 参考文献

- 1) 名寄市、健康都市宣言  
<http://www.city.nayoro.lg.jp/mobile/section/soumu/vdh2d10000001u3d.html> (2018年12月4日閲覧)
- 2) 名寄市総合計画 (第2次)  
<http://www.city.nayoro.lg.jp/mobile/section/kikaku/prkeq1000000j8yp-att/prkeq100000012jzo.pdf> (2018年12月4日閲覧)
- 3) 名寄市健康増進計画「健康なよろ21 (第2次)」  
<http://www.city.nayoro.lg.jp/mobile/section/hoken/vdh2d10000007igs-att/vdh2d10000007ioi.pdf> (2018年12月4日閲覧)
- 4) 北海道健康増進計画「すこやか北海道21」改訂版  
<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/sukoyaka21/sukoyaka21kaitei.html> (2018年12月4日閲覧)
- 5) 北都新聞 平成31年12月24日 名大の時間「なよろ健康まつりに参加して」
- 6) 松村聡、畑明寿、岡村徹他 (2013) 地域と連携した健康教育の実践、千葉科学大学紀要 6. p.137-139



