

## 三次市との協働プロジェクト事業 実施報告

三次市における市策「健康みよし21（第2次）」の「歩こうプロジェクト」を効果的に実施するため、市と県立広島大学が連携し、①市民の運動の実態や意識などを調査・把握 ②個人や集団等の特性に応じた運動（ウォーキング）の普及のしくみづくり ③環境づくりを行うことで、市民一人ひとりが自身に合った運動や手法で継続して運動することにより、健康でいきいきと過ごすこと（健康寿命の延伸）に貢献することが本事業の主目的である。

具体的には三次市福祉保健センターにて、健康講座および体力計測を通じての学生と地域健康サポーターとの交流を実施してきた。参加者の多くは事前に送付した昨年データを持参し、一喜一憂するとともにそのデータの解釈について積極的に教員や院生に質問されていた。

今年はいままで（1年目“野菜”：参加者のみ、2年目“朝食”：学生のみ）とは異なり、参加者と学生が同じテーブルでランチョンセミナー方式により「減塩（健塩）メニュー」を学ぶ機会を作ったため、両者にとって十分なコミュニケーションの時間が取れ、有意義であった。

なお、毎年計測会終了後に総括データとコメントを参加者全員に返送し、三次市福祉保健部健康推進課を通じてフィードバックを行っており、好評を得ている。

3年間の事業での全体の参加者「登録」は44名で、実際に参加されたのは35名であった。なお継続的な関わりが重要と考えるが2回以上参加された割合が約55%であったため、課題を残す結果となった。参加回数による体力データに大差は見られなかったが転倒予防の指標とされる握力と膝伸展筋力において皆勤参加のグループの方が高値を示す傾向があるのは興味深い。なお各群の平均年齢は3回=67.3歳、2回=71.0歳、1回66.1歳であるため、年齢差の影響は小さいものと思われる。体力評価すべて項目で全国平均値を上回り、膝伸展筋力については、かなりの向上がみられた。この筋肉はウォーキングにより向上が期待できる筋であるため、日ごろの健康づくりの成果が顕著に表れたものかも知れない。いずれにしても3年間の事業経過の中でいわゆる“老化”による低下（フレイル）は認められなかった。



ランチョンセミナー2016年度



結果説明会 2016年度



全員で準備体操 2016年度



筋力計測 2014年度



骨量計測 2015年度



足底圧計測 2016年度