

138. 茨城県の運動を通した中・高齢者の健康づくりの実態に関する研究—健康づくりの現状と運動指導に関する人材について SATプロジェクト 115—

○前田 有美¹、清水 滉一¹、奥野 純子²、河野 一郎³、久野 謙也³

(¹筑波大学大学院 人間総合科学研究科、²筑波大学 TARAセンター、³筑波大学 体育科学系)

【目的】我が国の社会背景として、高齢化の進行、医療費の増大、生活習慣病の増加、要介護高齢者の増加が認められている。現在、健康増進ならびに発病予防を中心とした一次予防に重点をおいた、21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」を厚生労働省が推進している。これは国レベルではなく、都道府県および市町村においても各自自治体が健康日本21の施策を立てた上で実施していくというものである。本研究では茨城県内の運動を中心とした中・高齢者の健康増進策に関する実態調査から、地域の健康づくり事業および運動指導に関する人材の現状について検討することを目的とした。【方法】茨城県内83市町村の健康づくりを担当している福祉健康部門担当者を対象に、平成14年12月から平成15年2月の間、「市町村における健康づくりに関する調査」を実施した。配布ならびに回収は郵送とした。回答市町村数は68市町村であり、回収率は81.9%であった。【結果および考察】健康づくりの担当で運動に関する常勤の有資格者の在職状況については、68市町村中35市町村(51.5%)が在職、33市町村(48.5%)が不在であった。常勤運動指導者在職群(以下Y群)、不在群(以下N群)の2群に分類して調査項目を検討した。運動による健康づくり事業の中核となる運動教室の現状を実施項目数および内容で検討した。実施項目数はY群がN群よりも有意に多いことが認められた。内容については、上位3位までは両群とも同じであった。最も多く取り上げられていたウォーキングは、健康いばらき21における県民の運動の具体的目標として掲げられているため、実施されていると考えられる。個別プログラムの作成の有無については有意差が認められず、現在プログラムを作成しているのは56市町村中、6市町村(10.7%)であった。参加者に運動開始のきっかけづくりを与える場合、同一内容のプログラムは有効である。しかしながら、運動効果の個人差や個人の態様あるいは環境の変化があるため、参加者の運動継続が達成されることを考慮に入れる場合には、個別プログラムを作成する必要性が示唆された。人材養成については、実施しているのは50市町村中6市町村(12.0%)であった。健康日本21の策定時期はY群とN群で有意差は認められず、67市町村中27市町村(40.3%)は策定時期が未定であった。N群の市町村が約半数を占めていることから、策定時期が未定であるために、人材養成が計画的に実施されていないことが示唆された。Y群とN群の2群に分類して調査項目を検討したが、健康づくり事業の内容には差異が少なかった。したがって、長期にわたる健康づくり事業を推進していくためには、運動指導者の資格ではなく、事業の企画および運営が可能な、健康づくり全般をマネジメントできる人材を育成しなければならないことが示唆された。

Key Word

中・高齢者 健康づくり 運動指導者