

令和元年度 千代田学

「千代田区在住・在勤者を対象にした  
PHR(Personal Health Record)を活用した  
健康増進プログラムモデルの開発」

報告書

大妻女子大学短期大学部

# 目次

## I 事業の概要

- 1) 事業内容
- 2) 千代田区との関連性
- 3) 目的及び最終的な到達目標
- 4) 募集方法
- 5) 参加対象者
- 6) 参加者の内訳
- 7) プログラムスケジュール
- 8) 成果の発表・活用
- 9) 運営体制
- 10) 倫理的配慮

## II 実践報告

- 1) 事前説明会
- 2) 第1回減量ラボ
- 3) 第2回減量ラボ
- 4) 第3回減量ラボ
- 5) 結果及び評価
- 6) 参加者のアンケート結果
- 7) スタッフのアンケート結果

## III まとめ・今後の課題

## IV 謝辞

## I 事業の概要

### 1) 事業内容

千代田区在住・在勤者を対象にした PHR(Personal Health Record) を活用した健康増進プログラムモデルの開発という研究テーマで、主に生活習慣病の一次予防の対象となる青年期（19～39 歳）と壮年期（40～64 歳）の健康増進を図るために、千代田区民及び在勤者へどのようなアプローチ方法が適切か明らかにするために、令和元年 9 月から令和 2 年 1 月まで全 3 回、大妻女子大学に於いて「減量ラボ@大妻」という健康増進プログラムの提供を行った。

#### 【プログラムの具体的な内容】

#### ① 運動教室（第 1 回、第 2 回で実施）

自宅で簡単に組み立てるストレッチを基本とした運動プログラムを実施

第 1 回はプリントの配布、後日動画配信

#### ② 健康料理教室（第 1 回は実習なし、第 2 回、第 3 回は実習あり）

数献立のデモンストレーションを実施し、その後調理、試食。

毎回料理レシピ集（2 週間分）を配布

#### ③ 栄養相談（1 人 20 分程度）

これまでの健康診断の結果や、プログラム毎に身体測定した結果をもとに、管理栄養士による個別の栄養相談を実施

### 2) 千代田区との関連性

#### ① 施設の有効活用：大妻女子大学の施設（講義室、調理実習室）を利用

#### ② 学生スタッフの利用：大妻女子大学に在学中の学生がスタッフとして参加

#### ③ 第二次健康千代田 21 の課題である「適切な食生活と運動の推進」に基づいたモデルプログラムの提供

### 3) 目的及び最終的な到達目標

#### ① 千代田区在住者および在勤者の内、主に一次予防の対象となる青年期（19～39 歳）と壮年期（40～64 歳）の健康増進を図るためには、どのような手法が適切か、検討する。

#### ② 本事業では、「第二次健康千代田 21」で課題として挙げられている「適切な食生活と運動の推進」について、プログラムモデルを提供し、千代田区で継続できるような仕組みを検討する。

### 4) 募集方法

千代田区内の掲示板、大妻女子大学ホームページほか（資料 1 参照）

5) 参加対象（以下すべてにあてはまる方）

- 1年以内に健康診断を受診
- 千代田区内在住・在勤の20～64歳の方
- BMI24以上、腹囲男性80cm、女性85cm以上の方
- 3回とも参加できる方

6) 参加者の内訳

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
年代	40	70	40	40	50	40	40	50	40	40	40	50	60	40
性別	男	男	女	男	男	男	女	男	女	女	男	女	女	女

※対象外の70代、BMI24未満の参加者も若干いる

※追加募集で2回目からの参加者もいる

7) スケジュール（各回11時～14時半で実施）

1回目(9/14)	2回目(11/9)	3回目(1/11)
受付	受付	受付
運動教室(50分)	運動教室(30分)	身体測定 栄養相談
料理教室(60分)	料理教室(90分)	料理教室(90分)
身体測定	身体測定	グループトーク(30分) 修了証書授与
栄養相談	栄養相談	身体測定 栄養相談
アンケート提出	アンケート提出	アンケート提出

※プログラム開始前に事前説明会を行い、各自で受けた健康診断（1年以内のもの）の結果を栄養相談シートに記入してもらい、同意書を提出してもらった

※プログラム期間中にメールマガジンを配信した（全5回）

8) 成果の発表・活用

①千代田コミュニティ ラボライブ！（千代田学の成果報告・活動紹介）

日程：令和2年2月22日（土） 場所：千代田区役所区民ホール

→新型コロナウイルスの感染拡大のため開催中止

②大妻さくらフェスティバル ポスター展示

日程：令和2年3月21日（土） 場所：大妻女子大学千代田キャンパス

→新型コロナウイルスの感染拡大のため開催中止

\*今後、栄養学関連学会で発表予定（日本栄養改善学会等）

9) 運営体制

研究代表者 富永暁子 (大妻女子大学短期大学部・准教授)

研究協力者 石井恵子 (大妻女子大学短期大学部・非常勤講師)

赤羽詩穂 (栄養士)

運営協力者 小林雪子 (管理栄養士)・山中千恵美 (管理栄養士)・小野澤晶子 (管理栄養士)・

柳内詩織 (管理栄養士)・三原美樹 (管理栄養士)

ギセ靖子 (ダンス講師)

大妻女子大学の学生

筑間はこべ・灘井香代子・近内茉里愛・坂本加奈子・座間あかね

資料 1 (区内掲示ポスター)

令和元年度千代田市「千代田区在住・在勤者を対象にしたPHR  
(Personal Health Record)を活用した健康増進プログラムモデルの開発」採択事業

## 減量ラボ@大妻 1期生募集

栄養相談・健康料理教室・健康運動教室で  
自分の身体を管理できるようになる！

日時: 第1回 2019年9月14日(土) 全日程とも  
第2回 11月9日(土) 11:00~14:30  
第3回 2020年1月11日(土)

対象

- ・1年以内に健康診断を受けた方
- ・千代田区内在住・在勤の20歳~64歳の方
- ・BMI24以上、腹囲男性80cm、女性85cm以上の方
- ・持病のない方
- ・3回とも参加できる方

すべてに  
あてはまる方  
が優先

参加費  
無料

会場: 大妻女子大学 千代田キャンパス  
募集人数: 20人程度(最少催行人数10人)

説明会(下記の日程で都合が悪い場合は個別対応も可能です)

9月9日(月)18:30~ 30分位

問い合わせ・申し込み先  
大妻女子大学短期大学部家政科食物栄養専攻 担当: 富永  
E-mail [tominaga@otsuma.ac.jp](mailto:tominaga@otsuma.ac.jp) FAX 03-5275-9172  
①参加者氏名(ふりがな)②年齢③連絡先(メール・電話等)を記入の上、お申込みください。

## II 実践報告

### 1) 事前説明会

参加者に対し、プログラム開始前（1週間～1か月前）に事前説明会を行い、研究の参加に関する説明文書を読み上げ、同意を得た後、同意書を提出してもらった。その後、各自で受けた健康診断（1年以内のもの）の結果を栄養相談シートに記入してもらった。以下はその結果をまとめたものである。

#### ① 参加者の体組成（プログラム開始前 事前説明会に持参したPHRより）

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
身長 (cm)	183	161	154	177	161	173.5	154	174	162.3	155.5	168	161.7	157	158.8
体重 (kg)	90	65.8	75	89	75	71.6	69	80	61.2	70.6	69	60.4	64.1	59.2
BMI	30.1	25.1	31.6	28.4	29	23.9	29	26.4	23.2	29.1	24.4	23.1	26	23.5

#### ② 参加者の目標・悩み（原文のまま）

##### 運動に関するもの

- ・規則正しい運動リズムを作る
- ・毎日忘れず運動する
- ・週 1～2 で水泳をしていたが、肩周りが不調になり運動量を減らしているため、自宅でできる運動を検討中
- ・筋肉増強したい、持久力をつけたい
- ・運動が苦手な筋肉がつきにくい私ができる筋トレメニューを見つけてそれを継続できる方法を知りたい
- ・普段気合を入れずに～しながら出来そうな運動を知りたい
- ・身体が固いのもう少し柔らかくになりたい
- ・間食を減らし、毎月 200 km 走りたい
- ・普段車での移動が多いのであまり歩かない、ジムに入会したけどほとんど行ってない
- ・筋トレ、有酸素運動で身体を絞る

##### 食事に関するもの

- ・バランスの良い食事を心がける
- ・短時間でできる栄養バランスの良い食事の作り方を身につける
- ・家族の食事と減量向けの食事を同時に用意するアイデアを知りたい
- ・空腹感を覚えないうるさくない食事を目指したい
- ・健康的な食生活を送るための知識をつけたい
- ・自分に合った食材を知りたい

- 太らない食事を身につける
- 夕食が多くなってしまふ
- 同じ野菜ばかり食べているので、改善して沢山食べる様にする
- 夕食を食べてから就寝までの時間が2時間で短い
- 食事の適正量を知りたい、バランスの良い食生活になりたい

#### その他

- 年々痩せにくくなってきている、悪循環を食い止める方法を知りたい
- 血圧が少し高いので下げたい
- 何が自分にとって健康なのか知りたい
- BMI を 23、体脂肪率を 13%位にしたい

2) 第1回 「減量ラボ@大妻」で提供したプログラム

日時：2019年9月11日（土） 11時～14時半

参加者：10名（内訳 男性：6名、女性：4名）当日欠席1名

スタッフ：10名（管理栄養士4名、栄養士1名、運動講師1名、学生スタッフ4名）

内容：運動教室、料理教室（講義のみ）、個別栄養相談、身体測定、アンケート提出

A：運動教室

大妻女子大学の講義室内で、ヨガマットを広げ、柔軟を中心とした体幹を鍛える運動を約50分行った。運動プログラムの要点のプリントを配布したほか、後日運動の動画をメールで配信した。

B：料理教室

大妻女子大学の調理室で、家庭でも簡単に作れる料理を約10品紹介し、試食してもらった。2週間分のレシピ集を参加者に渡した。

C：個別栄養相談

大妻女子大学の講義室で事前に記入してもらった栄養相談シートをもとに、個別栄養相談（1人20分前後）を行い、目標設定をした後、管理栄養士が栄養アドバイスのコメントを記入したカードを渡した。

D：身体測定

参加者の身体測定（体重、体脂肪、腹囲、血圧）を行った。結果は以下の通りである。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
身長 (cm)		161	154	177	161	173.5	154	174	162.3	155.5	168			
体重 (kg)		66.7	75.8	90.3	77.8	73.4	69.5	81.7	62.4	65.7	68.3			
BMI	欠席	25.8	32	28.8	30	24.2	29.3	27	23.8	27.2	24.2	★	★	★
体脂肪率		19.3	42.1	31.1	29.3	18.7	41.2	18.9	33.1	36.8				
腹囲		95	98	98	105		94	98	82	94	92			

※斜線は未測定、★印は2回目からの参加

E：アンケート提出

1回目のプログラムの感想や意見を記入してもらった



【当日の様子】



運動教室では、普段使わない筋肉を伸ばすことができ、自宅でも毎日行いたいと思ったなどの意見があった。



料理教室では講義と試食を行った。  
2週間分のレシピを配布し、その中から約10品を試食用に紹介した。  
極端な減量メニューではなく、食べ方や組み合わせ、だし汁の活用や減塩についても講義した。



試食準備は学生スタッフが行った。  
一人分ずつ盛り付けて参加者、スタッフとともに試食を行った。



試食では、汁物の味が薄くてびっくりした、塩分が少なくてもしっかり味がすることが分かったなどの感想があり、普段の食事と比較してもらい良いきっかけ作りとなった。

### 【試食メニュー】

鶏の唐揚げ、魚の揚げおろし煮、魚のみりん焼き、チキンのハニーマスタードグリル、白和え、野菜の塩昆布和え、ツナとブロッコリーの炒め物、みそ汁、トマトスープ、具沢山汁を各適量試食してもらい、白飯は1人120gとした。

配布した2週間分のレシピ集の中からピックアップした献立の見本を展示した。

以下展示したものである。



白飯  
みそ汁  
鶏の唐揚げ  
野菜のごま酢和え  
※ポイントは主菜が揚げ物の時は副菜をさっぱりとしたものにする



白飯  
トマトスープ  
ハニーマスタードチキン  
ブロッコリーとツナの炒め物  
※ポイントは主菜が肉だけの時は、副菜に沢山の野菜を使用する



白飯  
豚汁  
魚のみりん焼き  
白和え



白飯  
具沢山汁  
魚の揚げおろし煮  
野菜の塩昆布和え



栄養相談では、運動と栄養を見直す良いきっかけになりそう、個別で相談できるのはありがたいなどの意見があった。

《配布したメニュー2週間分》それぞれのメニューに詳細なレシピを添付

減量ラボレシピ 自炊夜ご飯編							
<b>1日目</b>					<b>8日目</b>		
	ビビンバ風丼				パン		
	わかめスープ				鶏団子のきのこあん		
	かぼちゃ煮				みそ汁		
					桜えびとしらたきの炒め物		
<b>2日目</b>					<b>9日目</b>		
	白ご飯				パン		
	鶏の唐揚げ				鶏とエビのクリームシチュー		
	みそ汁				オニオンスープ		
	野菜のごま酢和え				キャロットラペ		
<b>3日目</b>					<b>10日目</b>		
	白ご飯				白ご飯		
	トマト煮込みハンバーグ				チャプチェ風		
	コンソメスープ				中華スープ		
	コールスローサラダ				さつまいも甘煮		
<b>4日目</b>					<b>11日目</b>		
	白ご飯				白ご飯		
	魚の揚げおろし煮				魚の味噌煮		
	具沢山汁				すまし汁		
	野菜の塩昆布和え				根菜の炒め煮		
<b>5日目</b>					<b>12日目</b>		
	白ご飯				白ご飯		
	野菜麻婆				豚と野菜のキムチ煮		
	ニラ玉スープ				なすとピーマンの炒め物		
	中華和え				中華風湯豆腐		
<b>6日目</b>					<b>13日目</b>		
	白ご飯						
	魚のみりん焼き				ミートソース		
	豚汁				即席ピクルス		
	白和え				オムレツ		
<b>7日目</b>					<b>14日目</b>		
	白ご飯				白ご飯		
	ハニーマスタードチキン				肉豆腐		
	トマトスープ				みそ汁		
	ツナとブロッコリーの炒め物				ひじきとごぼうのサラダ		

3) 第2回 「減量ラボ@大妻」で提供したプログラム

日時：2019年11月9日(土) 11時～14時

参加者：12名 (内訳 男性：6名、女性：6名) 当日欠席2名

スタッフ：11名 (管理栄養士5名、栄養士1名、運動講師1名、学生スタッフ4名)

内容：運動教室、料理教室、個別栄養相談、身体測定、アンケート提出

A：運動教室

大妻女子大学の講義室内で、ヨガマットを広げ、30分位ストレッチを中心とした体幹を鍛える運動を行った。

B：料理教室

大妻女子大学の調理室で、家庭でも簡単に作れるヘルシー献立をデモンストレーション後、参加者に実習・試食してもらった。2週間分のレシピ集を参加者に渡した。

1回目のアンケートでおから料理のリクエストがあったので、おからを使ったメニューを取り入れた。

C：栄養相談

大妻女子大学の講義室で1回目の結果をもとに、個別栄養相談(1人20分前後)を行い、目標設定をした後、管理栄養士が栄養アドバイスのコメントを記入したカードを渡した。

D：身体測定

参加者の身体測定を行った。結果は以下の通りである。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
身長 (cm)	183		154		161	173.5	154	174	162.3	155.5	168	161.7	157	158.8
体重 (kg)	92.5		75.1		76.8	74.7	68.9	83.6	61.9	65.3	64.3	63.1	65.1	62.9
BMI	27.6	欠席	31.7	欠席	29.6	25	29.1	27.6	23.6	27.2	22.8	24.3	26.4	25.2
体脂肪率			43.8											
腹囲	107		91.5		102	86	94	97	88	91	84	91	94	83

※L,M,Nは追加募集で2回目からの参加である。

E：アンケート提出

2回目のプログラムの感想や、1回目のプログラム後の運動の取り組みや食生活の変化等を記入してもらった。

【当日の様子】



第 1 回に引き続き自宅で簡単に出来る運動を行った。



参加者が少数だったので、講師が 1 人 1 人にアドバイスすることができ、参加者に好評だった。



料理教室では、デモンストレーション後に、3 人ずつの班に分かれて調理実習をした。



各班に学生スタッフを配置し、参加者をサポートし、調理実習を行った後、試食も一緒にした。



【実習メニューA】

白飯

野菜スープ

豚と野菜のトマト煮

おから入りポテトサラダ

※ポテトサラダはじゃがいもを減らしておからを加え、食物繊維を増やす。マヨネーズを減らしてヨーグルトを加えることでヘルシーに仕上げる



【実習メニューB】

白飯

みそ汁

肉団子の甘酢あん

中華風煮浸し

※肉団子におからを加えてヘルシーにし、野菜たっぷりの具沢山にすることで満足感もアップする

#### 4) 第3回 「減量ラボ@大妻」で提供したプログラム

日時：2020年1月11日(土) 11時~14時

参加者：12名(内訳 男性：6名、女性：6名) 当日欠席2名

スタッフ：12名(管理栄養士7名、栄養士1名、学生スタッフ4名)

内容：料理教室、栄養相談、身体測定、グループトーク、修了書授与

##### A：料理教室

大妻女子大学の調理室で、家庭でも簡単に作れるヘルシー献立をデモンストレーション後、参加者に実習・試食してもらった。2回目が肉を使った料理がメインだったので、保存の効く魚の缶詰を使った簡単に作れるメニューを紹介した。季節に合わせた2週間分のレシピ集を参加者に渡した。

##### B：栄養相談

大妻女子大学の講義室で2回目の結果をもとに、個別栄養相談(1人20分前後)を行い、今後の目標設定を行った。

##### C：身体測定

参加者の身体測定を行った。結果は以下の通りである。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
身長 (cm)			154	177	161	173.5	154	174	162.3	155.5	168	161.7	157	158.8
体重 (kg)			74.9	91.5	76.4	75.3	69.2	82.5	62	66.4	62.5	62.1	63.1	61.8
BMI	欠席	欠席	31.6	29.2	29.5	25	29.2	27.3	23.6	27.3	22.1	23.7	25.6	24.1
体脂肪率			44	28.3	21.3	15	40.3	26	32.6	37	12.5	34.1	36.3	33.5
腹囲			95.5	98	100.5	88	94.5	97.5	85	96	79.5	87	95.5	84

※L,M,Nは追加募集で2回目からの参加である。

##### D：アンケート記入

第1回目から第3回目までの食生活や運動に関する態度と行動の変化や感想などを記入してもらった。

##### E：グループトーク・修了書授与

調理実習後に、各班で管理栄養士がモデレーターとなり、グループトークの時間を20分設けた。プログラム期間中に気を付けた点、上手いかなかった点、結果などグループごとに話し合い、その後各班の管理栄養士が話合った内容を発表し、情報共有をした。最後に各班の管理栄養士から参加者に修了書を授与した。



【当日の様子】



【調理実習メニュー】

もち麦ご飯

鯖缶カレー

鯖缶のクリームスープ

白菜とツナ缶のサラダ

※魚料理はハードルが高いと思われがちだが、  
保存の効く魚の缶詰を使って手軽に作れるメ  
ニューを紹介した。



グループトークでは、皆さんご自身の体験談  
を進んで話し、盛り上がった。

## 5) 結果及び評価

今回は参加者が十数名と少なかったが、得られた結果のうち、体重・体脂肪・腹囲の3項目で数値の減少が見られるかでグループ分けした。2項目以上減少した人を「特に成功したグループ」、1項目減少した人は「成功したグループ」として評価した。  
黄色で塗りつぶした項目は、減少がみられた数値である。

### ●特に成功したグループ（14人中6人）

K		健診	1回目	2回目	3回目	C		健診	1回目	2回目	3回目
	身長 (cm)	168	168	168	168		身長 (cm)	154	154	154	154
	体重 (kg)	69	68.3	64.3	62.5		体重 (kg)	75	75.8	75.1	74.9
	BMI	24.4	24.2	22.8	22.1		BMI		32	31.7	31.6
	体脂肪率				12.5		体脂肪率		42.1	43.8	44
	腹囲	92	92	84	79.5		腹囲		98	91.5	95.5
E		健診	1回目	2回目	3回目	G		健診	1回目	2回目	3回目
	身長 (cm)	161	161	161	161		身長 (cm)	154	154	154	154
	体重 (kg)	75	77.8	76.8	76.4		体重 (kg)	69	69.5	68.9	69.2
	BMI	29	30		29.5		BMI		29.3	29.1	29.2
	体脂肪率		29.3		21.3		体脂肪率	38.9	41.2		40.3
	腹囲	95	105	102	100.5		腹囲		94	94	94.5
I		健診	1回目	2回目	3回目	L		健診	1回目	2回目	3回目
	身長 (cm)	162.3	162.3	162.3	162.3		身長 (cm)	161.7		161.7	161.7
	体重 (kg)	61.2	62.4	61.9	62		体重 (kg)	60.4		63.1	62.1
	BMI	23.2	23.8	23.6	23.6		BMI	23.1	★	24.3	23.7
	体脂肪率		33.1		32.6		体脂肪率				34.1
	腹囲	81	82	88	85		腹囲	87.1		91	87

※斜線は未測定、★は2回目からの参加

「特に成功したグループ」の特徴は、プログラム開始時の目標設定がしっかりしている、自分の改善点を把握し運動の頻度も高く、食事もそれぞれ気を付けていた項目が沢山あったという点であった。

●成功したグループ（14人中4人）

		健診	1回目	2回目	3回目			健診	1回目	2回目	3回目
D	身長 (cm)	177	177	欠席	177	M	身長 (cm)	157	★	157	157
	体重 (kg)	89	90.3		91.5		64.1	65.1		63.1	
	BMI		28.8		29.2		26	26.4		25.6	
	体脂肪率		31.1	28.3	36.9			36.3			
	腹囲	98	98	98	96		94	95.5			
F	身長 (cm)	173.5	173.5	173.5	173.5	N	身長 (cm)	158.8	★	158.8	158.8
	体重 (kg)	71.6	73.4	74.7	75.3		59.2	62.9		61.8	
	BMI	23.9	24.2	25	25		23.5	25.2		24.1	
	体脂肪率	11	18.7	15	30			33.5			
	腹囲	80.7		86	88		82.7	83	84		

※斜線は未測定、★は2回目からの参加

成功したグループでは、1項目に減少が見られたが、4人とも緩やかな減少であった。各自運動、食事について取り組んでいるが、欠席や途中参加もあり、継続的に見ていけば更に減少していくと考えられる。参加者Fは自分で10kg以上減量し、今の状態を無理なく維持したいという目標で参加していた。

●減少がみられなかったグループ（14人中4人）

		健診	1回目	2回目	3回目			健診	1回目	2回目	3回目
A	身長 (cm)	183	欠席	183	欠席	H	身長 (cm)	174	174	174	174
	体重 (kg)	90		92.5			80	81.7	83.6	82.5	
	BMI			27.6			26.4	27	27.6	27.3	
	体脂肪率						24	18.9	26		
	腹囲		107	95			98	97	97.5		
B	身長 (cm)	161	161	欠席	欠席	J	身長 (cm)	155.5	155.5	155.5	155.5
	体重 (kg)	65.8	66.7				70.6	65.7	65.3	66.4	
	BMI	25.1	25.8				29.1	27.2	27.2	27.3	
	体脂肪率		19.3		36.8			37			
	腹囲	89	95	94	94		91	96			

※斜線は未測定

減少がみられなかったグループは、2人が1回のみでの参加で、サポートが十分に出来なかった。ほかの2人は飲酒量が増えた、2か月空くとモチベーションが下がるという回答から結果に繋がらなかったと考えられる。

【全体の評価】

プログラムの間隔が長く、食生活が不規則になりがちな年末年始を挟んだことから、顕著な体重減少は見られなかったが、全体的に緩やかな減少が見られた。事前説明会でもこのプログラムは「無理なくゆっくりと、着実に成果を出す」というコンセプトであることを説明しており、14人中10人（71.4%）が、着実に成果を出しているといえる。

## 2. アンケートの実施

千代田区民の健康増進を図るために、どのような手法が最適か検討するために、毎回プログラム終了後に参加者にアンケートを実施した。

Q このプログラムは参考になったか

	第1回	第2回	第3回
とても参考になった	3	7	7
参考になった	6	3	5
あまり参考にならなかった	0	0	0
参考にならなかった	0	0	0

(数値は実数)

Q 次回も参加したいと思いますか

	第1回	第2回	第3回
是非参加したい	9	10	8
日程が合えば参加したい	0	0	3
参加したくない	0	0	0

(数値は実数)

Q このプログラムで参考になったものを選んで下さい(複数)

	第1回	第2回	第3回
運動教室	5	7	5
料理教室	6	8	9
栄養相談	4	6	8

(数値は実数)

Q 運動教室の講師の説明はわかりやすかったですか

	第1回	第2回
とてもわかりやすい	6	4
わかりやすい	3	6
わかりにくい	0	0

(数値は実数)

Q 運動を日常生活で手軽に取り組みそうか (1回目)

	第1回
ほぼ取り組みそう	3
少し取り組みそう	6
取り組みそうにない	0

(数値は実数)

Q 第1回目終了後、日常生活で手軽に取り組みましたか (2回目)

	第2回
取り組めた	5
ほとんど取り組めていない	4
取り組めていない	1

(数値は実数)

Q 第2回終了後、日常生活で運動を手軽に取り組みましたか？（第3回）

	第3回
取り組めた	10
ほとんど取り組めていない	1
取り組めていない	1

（数値は実数）

Q 日常生活でどれ位運動を実践できそうか（第1回）  
日常生活でどれ位実践しましたか（第2回、第3回）

	第1回	第2回	第3回
ほぼ毎日	2	3	4
週に半分くらい	3	2	5
週に1～2回	4	3	3
週1回未満	0	1	0

（数値は実数）

Q 今後も運動を続けていこうと思うか（第2回目、第3回目）

	第2回	第3回
とても思う	8	9
少し思う	2	3
あまり思わない	0	0
思わない	0	0

（数値は実数）

Q 筋トレとストレッチ以外に行った運動はありますか（第2回目、第3回目）

	第2回	第3回
歩く時間が増えた	6	9
ジョギング	1	2
ジムでの運動	4	5
その他	0	2

（数値は実数）

Q 料理教室の講師の説明は分かりやすかったですか

	第1回	第2回	第3回
とても分かりやすい	3	8	8
分かりやすい	5	2	4
分かりにくい	0	0	0

（数値は実数）

Q 食事に気を付けるようにしたいと思いますか（第1回）

	第1回
気をつけたい	7
少し気をつけたい	2
気をつけるつもりはない	0

（数値は実数）



Q 終了後、食事に気を付けるようになりましたか（第2回、第3回）

	第2回	第3回
気をつけたい	6	9
少し気をつけたい	3	2
気をつけるつもりはない	1	0

Q どのような点に気をつけようと思うか選んで下さい【複数回答可】（第1回）

どのような点に気をつけたか選んで下さい【複数回答可】（第2回、第3回）

	第1回	第2回	第3回	
塩分を控える	7	6	3	
アルコールを控える	2	3	1	
甘いもの（間食）を控える	2	3	3	
油分を控える	6	4	3	
野菜をたくさん食べる	3	3	8	
外食を減らす（自炊を増やす）	0	2	4	
主食を減らす	2	1	2	
飲み物の糖분을減らす	1	2	1	
食品表示を見る	0	1	2	
ゆっくり噛んで食べる	4	1	2	
夜遅い時間に食べない	2	2	3	

以上の1回目と2・3回目の回答から、最初は気をつけようと思う項目にやや偏りがあったが、2回目以降は気を付けた項目が増えていることが分かる。1回目は塩分の摂取に気を付けたいという回答が最も多かったが、2回目以降は野菜を沢山食べたという回答が最も多かった。料理教室、栄養相談で参加者の意識が変わったと考えられる。

Q 栄養相談は参考になりましたか

	第1回	第2回	第3回
参考になった	8	7	7
少し参考になった	0	3	5
あまり参考にならなかった	0	0	0

(数値は実数)

Q 栄養相談をうけて実践したいと思ったことはあったか(第1回目)

Q 栄養相談をうけて実践したことがありましたか(第2回目・第3回目)

	第1回	第2回	第3回
ある	8	9	11
ない	0	1	1

(数値は実数)

Q 次回も栄養相談を受けたいと思いましたが(第1回目)

Q 今後も定期的に栄養相談を受けたいか(第2回目、第3回目)

	第1回	第2回	第3回
思う	9	10	11
あまり思わない	0	0	0
思わない	0	0	0

(数値は実数)

## 参加者アンケート（自由記述）より

### 《第1回目》

- 具体的に実践したいと思うこと
  - ・黒酢ドリンクを飲む、おから、ナッツを食べる
  - ・白米にもち麦を入れて炊く
  - ・より食事に気を付ける、野菜を多く食べる
  - ・甘いものは今より半分にする・甘いものを減らす
- その他の意見
  - ・運動が予想より激しめだった
  - ・運動教室は普段使っていない筋肉を伸ばすことができても毎日やりたかった
  - ・塩分が少なくてもしっかり味がすることがはっきり分かった
  - ・塩分に対する意識の仕方が分かったので意識してみる
  - ・おからの調理法を知りたい
  - ・汁物の味の薄さにびっくりした
  - ・運動と栄養を見直す良いきっかけになりそう
  - ・個別で相談できるのはありがたい

### 《第2回目》

- 実践したいこと・したこと
  - ・トータルカロリーと栄養素に留意する
  - ・食材を大きめに切る
  - ・以前は車で移動することがほとんどでしたが今は電車と歩きが多くなった
  - ・1日1万歩歩くようになった
  - ・塩タブレット、プロテインなどを摂る
  - ・野菜を取り入れる
  - ・間食を控える
- その他
  - ・2か月に1回だと途中で頑張る気持ちが忘れられがちになる気がする
  - ・1回目以降、食事や運動の意識が変わった
  - ・減量が目的だったのですが、今は減量ラボを通して自分の生活の見直しができ、習慣や弱点が自分で分かったと思う
  - ・調理実習は久しぶりにエプロン、三角巾をつけて料理をする機会を頂き、楽しかった
  - ・日常の中でうまく食材をまわしながらバリエーションの多いレシピへのヒントを頂けて参考になった
  - ・運動面では股関節のストレッチでプランクをまたやろうと思う

## 《第3回目》

### ●実践したこと・したいこと

- ・ささみを良く食べる様にした
- ・揚げ物の回数を減らし、運動量を増やす
- ・チートデイの設定の考え方が参考になった
- ・弁当箱のサイズを小さくする、具材を大きく切って沢山噛めるようにして、満足感が得やすくなるようにする
- ・アルコールを減らし、ゆっくり食べる
- ・階段を使う、良く歩く、夜のお菓子は考えてなるべく我慢する
- ・野菜をとり、主食を減らした
- ・おからを食べるようになった

### ●その他

- ・とても勉強になった、前回いただいたレシピを全て作ってみた
- ・長期間の講座があるといいなと思う
- ・年末年始を挟んだのは厳しかったなと思わされた
- ・卒業生のその後の会もあればいいなと思う
- ・とても有意義な経験をさせていただきました
- ・やるぞと意気込んでやるのはストレスになり長続きしないと思ったので、毎日の習慣の1つとして食事や運動を行うのが一番続くと思った
- ・毎日の習慣だと急激な減量はないかもしれないけど、気付いたら痩せていたとなるのではと思い、これからも頑張っ続けてたい
- ・プログラム内の運動の時間をあと少し増やしてもいいと思う
- ・3回にわたって生涯健康の為にどうしたらいいのかのノウハウやヒントを教えていただき、また機会があれば是非参加したい。
- ・またこのような機会があれば参加したい など

## スタッフアンケート（自由記述）より

### 今回のプログラムでの参加者の様子

- ・皆さん真剣に取り組まれておりました。自身の知識を意見として発言して下さった参加者もおりました。
- ・皆さん意欲的に参加されていました。  
栄養相談でも、どのような工夫をしたか、反省点は何かなど積極的に話されていたのが印象的でした  
今後もプログラムを継続してほしいとの声が上がっていました。
- ・皆様積極的に楽しそうに参加していたように感じました。  
楽しい運動、簡単料理、相談と忙しいけれど盛りだくさんなのが、

参加しやすかったかもしれません、栄養相談も熱心に聞いてくださいました。

- 皆さん積極的で楽しそうだった、意識がかなり高い人が一部いた。
- 皆様とても積極的でした。また、後ろ向きな考え方ではなく、楽しみながら前向きに取り組まれている姿が印象的でした。

#### スタッフとしてプログラムに参加した感想

- それぞれから多くの質問をしていただいたので、栄養相談の時間が長くなってしまいました。2回目は時間の経過が分かるように時計を準備しました
- 運動・調理のプログラムはとても楽しく一緒に勉強させていただきました
- 学びが多くもたらされ、今後もぜひ参加させていただきたいと思いました
- 普段行う栄養指導の対象の方とは異なり、意識変化が楽でした  
そのため、指導にも欲が出てきそうになりましたが、指導内容と実行できる内容が合っていて、とても勉強になりました

#### プログラムの中で改善した方が良いと思われる点

- 栄養指導を行っているとしても時間が長くなり、待ち時間が出来てしまうので、待ち時間ができにくい流れになると良いかなと思いました。
- 参加者それぞれ求められているものが違うと思うので、もう少しリサーチできれば更に有効な結果が得られるのではないかと・・・
- 身体計測は食前にすると良いのではと思いました。
- 栄養においては、初回に全体セミナー（上手なダイエットの基本など）があったら良かったと思います。
- 身体計測がインボディーで出来ると良いと思った。  
個人のタイムスケジュールなど作るワークショップがあると良いと思った。
- 当日はもちろんのこと、事前準備が大変だったかなと思います。  
私は当日だけしかお力になれなかったのですが、事前にお手伝いできることだけでもさせていただければと思います。また、大妻学内の教職員の方にもお力添えいただければ更に大人数にも対応できるのではと思います。

#### 日程について

- 2～3か月に1回、指導を行うことはとてもいいと思いましたが、年末年始は避けたいです。
- 運動は2回だったので、月1回などにした方が良いのではないかなと思いました。
- 年末年始は生活習慣が変わるので避けた方が良いと思いました。
- 土曜日開催は良いと思いました。
- 半年以上、1年単位で出来ると良い。

- ・反省会でもありましたが、年末のように行事を挟むと変化を見るのが難しいと思います  
が、それを逆手にとって来年も同じ時期に行うのも良いかもしれません。

### Ⅲ まとめ・今後の課題

参加者のアンケートからも減量ラボの満足度は高く、今後も長期的に開催してほしいとの声が多く上がっていた。運動教室、料理教室、個別栄養相談に一度に参加することによって、効率良く自身の生活を見直し、改善点を見つけられたのではないと思われる。

またアンケートでのその他の意見やプログラム中のグルーブトークから運動や食事、普段の生活の変化も多く見られ、今すぐに体重の変化がみられなくても、今後その変化がみられる兆しもあり、「動機づけ支援」ができたと考えられる。今回はプログラム期間が短かく、長期的なプログラムを希望する声もあり、このプログラムの修了者が集まって、その後の変化などを共有できる機会の開催も具体的に考えていきたい。

今回のこのプログラムを開催するにあたり、最少催行人数の 10 人を集めるのに苦労をした。その理由のひとつには 3 回のプログラムすべてに参加できることを条件にしていたことも要因ではないと思われる。今後このようなプログラムを開催するときは、参加しやすくするために 1 回ずつの参加申し込みにするなどの工夫を必要であると思われる。また参加費については今回補助金を得ているため無料であったが、継続して実施していくためには今後は食事代のみ各自負担にするなどの必要もあると思われる。

またプログラムのなかで栄養相談の前に身体測定を行ったが、栄養相談の待ち時間が出来てしまったので、その待ち時間を利用して運動に関する DVD を流すなど効率的にプログラムを運営していく工夫も必要だと感じた。

今回の「減量ラボ@大妻」の結果、運動教室・料理教室・個別栄養相談が一緒になったプログラムモデルは満足度が高いことが明らかとなった。

今後千代田区でこのプログラムに取り組む際には、区で推進予定の健康ポイント制度との連携の可能性が考えられる。その際は、成功基準を予め決めて、成功した参加者にはポイントを付与することで、参加者も増えるのではないと思われる。千代田区内には多くの公共施設や本学のような大学の施設があるので、それをうまく利用することで経費も抑えられるのではないかと考えられる。

### Ⅳ 謝辞

本研究におきまして、千代田学の助成をいただき活動が出来ましたことに深く感謝いたします。これを機に今後は本学主体の健康増進プログラムが発信できるようにしたいと思っております。このプログラムにご参加いただいた千代田区在住、在勤の皆様にも心よりお礼申し上げます。さらにプログラムの運営にあたり多大なるご協力を頂いた本学教職員、学生、卒業生の皆様にも感謝いたします。

令和2年3月 大妻女子大学短期大学部 富永暁子