

## メタボリックシンドローム改善と筋力低下の予防・維持を目的とした 出張健康教室の効果検証 ～壮年期を対象としたコホート研究～

### 【共同研究機関】

学校法人 関西大学 人間健康学部

カゴメ株式会社 健康事業部

地方独立行政法人 堺市立病院機構 疾病予防管理センター

### 1. 研究目的

メタボリックシンドローム改善と筋力低下の予防・維持を目的に計画した出張健康教室の効果を検証する

### 2. 対象および方法

対象者は堺市上下水道局の職員約 320 名である。このうち、研究への同意が得られた者を 2 群（参加群 63 名と非参加群 50 名）に分類して、3 年間の介入調査研究を実施した（平均年齢 47 歳、男性 90%以上）。

参加群に対する具体的な介入としては、筋力や体脂肪量、野菜摂取量などの測定を実施し、自身の身体状態を「数値化」して客観視させることで健康への関心を喚起した。その後、看護師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士といった多職種の専門職による専門的アドバイスを実施するとともに、定期的なメール支援や健康新聞の配信等を継続的に行い、食事および運動行動の定着を支援した。

本取り組みの効果を測定する評価項目としては、3 年間の職員健診データに加え、歩数、筋肉量、野菜摂取量、および行動変容の推移を設定し、これらの経年的な変化を追跡・調査した。

### 3. 研究結果および考察

介入開始から 1 年後、参加群において「体重」および「腹囲」の有意な改善が認められた。有意差には至らなかったものの、「BMI」や「ALT（肝機能）」等の採血データにも改善傾向が見られた。特筆すべき成果として、野菜摂取量が開始時に比べ大幅に増加（4.6→7.2）した。また、筋肉量や脂肪量の推移については、全国平均と比較して筋力低下や脂肪量増加が緩慢であり、一定の抑止効果が確認された。

2 年目以降の中長期的な経過においては、体重・BMI・腹囲の改善効果が停滞、あるいは上昇に転じるケースが認められた。働き盛りの世代に健康行動を「長期継続」させるためには、定期的な専門家のアドバイスに加え、参加者のニーズに適合した「飽きさせない企画内容」の構築が必要である。

#### 4. 今後の展望

これまでの事業を通じて、「自身の体の状態を数値化してフィードバックすることが、健康への関心を高めるうえでの動機づけになる」ことが実証された。

本共同研究で得られたエビデンスをもとに、行政と連携しながら地域の健康イベントに参加し、より多くの堺市民に向けた実効性の高い健康推進事業を展開していく。