

申請者	学科名	栄養学科	職名	助教	氏名	井上里加子
調査研究課題	ライフスキルの獲得とSCを活用した地域における健康増進・食育推進の関連の検討					
調査研究組織	氏名	所属・職		専門分野	役割分担	
	代表	井上里加子	保健福祉学部栄養学科・助教	公衆栄養学	研究企画・実施・総括	
	分担者	但馬 康宏 久保田 恵	情報工学部情報システム工学科・准教授 保健福祉学部栄養学科・教授	情報学基礎 自然言語処理 公衆栄養学	実施 実施	
調査研究実績の概要	<p>従来、健康づくりや食育は個人の価値観に基づき進められてきたが、国は2013年からの「健康日本21（第2次）」の中で、国民一人一人が社会参加し、支え合い、繋がりを深め、企業や民間団体等の多様な主体が食育や健康づくりに取り組む、ソーシャル・キャピタル（SC）を活かした健康を支える環境整備の重要性を示している。</p> <p>その中で近年、地域社会では核家族化や高齢化等によりコミュニティが希薄になり、人と人との関係性が失われつつあることから、東日本大震災後は特に家族や地域の絆、助け合いの重要性が強く認識され、ボランティア活動等が新たなつながりとして関心を集めている。</p> <p>このような現状において国・県の施策を受け各市町村でも独自の健康増進・食育推進計画を策定しその実施が始まろうとしているが、少子高齢化の更なる進展など社会状況の変化を踏まえ、住民への直接的サービスを充実させるとともに、地域のSCを活用し、住民による自助・共助への支援を通じて、多様化、高度化する住民のニーズに応えたサービスを提供する具体的かつ効果的なシステムの構築には至っていない。また、SCに関しては概念は形成されているものの、健康増進や食育の推進を通じた住民や団体等のSCの獲得・形成を効果的に進める方策は確立されていない。</p> <p>一方、地域住民において従来の健康教育では、「知識があれば健康づくりができる」という考え方に基づき、正しい知識の伝達を重視してきたが、知識だけで生活習慣を変えたり、意志を継続させることは困難であり、これまでの取り組みでは十分な改善に至らなかった。しかし、禁煙等の健康増進活動においてライフスキルを高めることにより生活習慣の行動変容や継続を可能にするという報告がある。本研究で着目したライフスキルとは、「日常生活で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理社会的能力」を指し、日本語では、「よりよく生きるために必要な技術的能力」と定義されている。そこで住民主体の健康づくりや食育推進の効果的システムを構築するために、健康づくりに関わるボランティアのライフスキル獲得状況との関連を検討し、健康増進や食育活動の実施においてSCを活用した自助及び共助の支援の推進を図るために、骨粗鬆症予防を目的とした健康増進活動を取りあげ、現在骨密度が高い人のライフスキルと骨密度が低い人のライフスキル、およびその食生活や生活習慣を検討し関連を明らかにし、ライフスキルの獲得とSCを活用した地域における健康増進活動の関連を検討した。以下の研究を実施した。</p> <p>2 研究成果</p> <p>【対象と方法】市町村の健康祭り事業や地域の健康づくり教室での募集に応じた地域在住成人女性（20～80歳）及び女子大学生を対象とした。全ての対象者に自記式アンケートによって生活状況調査、食物・栄養摂取頻度調査（FFQg）、ウィメンズライフスキルの測定を行った。また身体状況調査として体重・体脂肪率、踵骨骨密度を測定した。</p> <p>【結果】ライフスキルと骨密度の関連を検討したところ、大学生では対人関係と自己認識、40・50歳代では対人関係、60歳代以降では対人関係、自己認識、感情対処の項目にお</p>					

地域貢献への
反映を踏まえ
て記述のこと

いて有意差が見られ、いずれも骨密度が高い群において高値であった。また対象者を、対人関係のライフスキルが各群の平均点よりも高い群と低い群に分け、栄養摂取状況を比較した結果、どの年代においても対人関係のライフスキルの高い群の方が、ほぼ全ての栄養摂取の項目において摂取状況が良好であった。また同年代の骨密度と比較したAge matchedが90未満では年齢の若い群が高齢者群よりも自己信頼の点数が高値だった。また90以上110未満の骨密度が高い群では自己効力感、自己信頼、感情対処の項目が同様に年齢の若い群が高齢者群よりも高値だった。更に地域活動に参加している人や地域活動への信頼感が高い人、地域の人とお互いに挨拶をしていると思う人の方が健康状態が良いと感じる割合が有意に高かった。

【地域活動に向けての考察】地域住民、及び若年成人いずれの年代においても骨密度の高い人はライフスキルが高いことが明らかとなった。特に対人関係のライフスキルは年代に関係なく有意に高値であること、また対人関係のライフスキルの高い人は栄養摂取状況も良いことから、対人関係のライフスキルの重要性が示唆された。SCの形成の面からも対人関係は重要な項目であり、本調査でもソーシャルキャピタルが高い群は主観的健康観も高いことが明らかとなり、健康行動への行動変容・継続と対人関係のライフスキルは関連が強いと考えられる。これらのことから社会との繋がりを持ち、地域の人や仲間とともに活動しているような人は健康度が高いと考えられ、骨粗鬆予防の観点からも同様に、社会参加や仲間作りを取り入れることで、またそれを促すようなライフスキル(対人関係等)の形成をしていくことでより効果が高まるのではないかと考えられる。

また本調査結果は県内市町村に共通の課題と考えられる。県内の健康づくりにおける住民の主体的な取り組みのためのリーダー的存在として栄養委員が育成されている。しかし、県内の多くの市町村の栄養改善協議会では2年の任期制での運用が多い。短期間での任期制の運用では、活動へのやりがいを感じる前に辞める人が多いことになる。よって今後は輪番制など受動的な動機で栄養改善協議会に参加した栄養委員に対しても活動初年度からやりがいを感じて貰えるような仕組みづくりや、栄養委員活動を通じて対人関係のライフスキルの獲得を促すような、目標設定・意思決定プロセスを明確にしたグループワークを取り入れた養成講座の企画実施が、ライフスキルの獲得とSCを活用した地域における栄養委員を介した健康づくりの推進においては急務であることが示唆された。

成果資料目録

ライフスキルの獲得とSCを活用した地域における健康増進活動 第12回日本栄養改善学会中国支部大会・岡山 2016. 6. 25、久保田恵、井上里加子(発表予定)