

「健康再発見事業」から得られた健康管理の効果と課題

○渡部 敬、桜沢美土里、野崎 洋文
公益財団法人郡山市健康振興財団

【目的】健康診査や日頃の健康管理で得られるデータから自分自身が健康の変化に気づき生活習慣の改善に結びつけることの重要性を啓発する目的で「健康再発見事業」を企画、実施したので取り組みについて報告する。

【方法】対象は、当センターの定期運動コース参加者の内、同意を得られた男性12名、女性84名の計96名（平均年齢61.2歳）とした。

対象データをデータ記録システム（ふじたん [自主作成]）に入力しグラフ化することで、身体の変化に対する気づきを促すために行った。参加者にはシステム入りのUSBメモリーを配布し、施設内に入力用パソコンを設置してパソコン入力を支援した。パソコン等に抵抗のある方には紙面への記録のみとしてデータ化にはスタッフが関わった。対象とするデータは、日常生活で測定しやすく、回数の多い体重・体脂肪率・血圧・歩数とした。参加者には研究参加とデータ取得に関する同意書及び事業開始前のアンケートにより参加者の状況を把握し、事業期間中は保健師等がパソコン入力援助や蓄積データの指導をするなど継続支援を行った。事業終了時にはアンケートにより参加者の意識を評価した。

【結果】USBメモリーを配付した方の中で事業終了後のアンケートに協力した参加者は36名、配付者全体の37.5%、内訳は男性4名、女性32名、平均年齢は67.1歳であった。参加志望動機は「健康管理に関心があった」が61.1%と最も多かった。利用しなかったと回答した方は27.8%、そのうち利用しなかった理由として多いのが、パソコンやシステムへの抵抗感で合わせて70%に及んだ。これは、利用者の年齢層によるものと思われる。利用した方の69.2%で「自分の変化に気づいた」と回答しており、事業目的は達成された。利用した方の53.8%はデータが良くなっていると回答した。

【考察】本事業からデータの蓄積及び視覚から訴える方法は「健康管理の気づき」に有効であることがわかる。また、日常で頻回に記録できるデータを対象とすることでデータの変化も実感しやすくなり、気づきの効果はさらに高まり、効果的な生活習慣の改善・疾病の予防が期待できる。

健康管理にデータ蓄積やグラフ化が有効である一方、性別や年代によっては利用者自ら実践できない場合があり、パソコン等を利用した健康管理を推進するためには技術的工夫やマンパワーの必要性が課題となる。