

# 産・官・学連携によるエビデンスに基づく心身の健康支援(2018~2022年度)

## 研究メンバー(所属, 専門領域)

◎研究代表者, ○サブリーダー

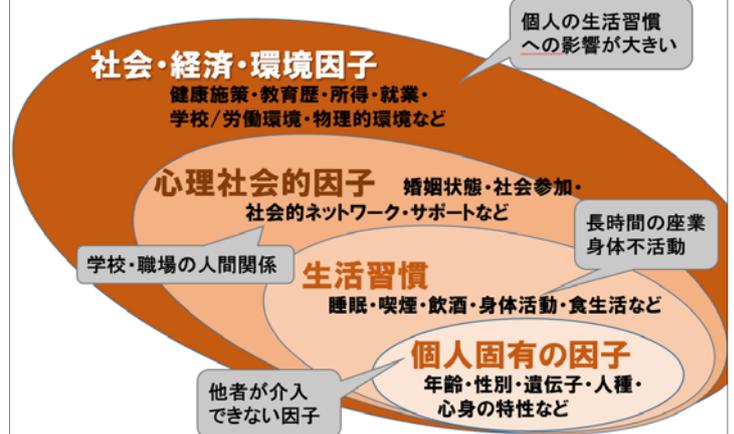
◎長野 真弓(共通教育機構, 教授, 体力科学/運動疫学), ○太田 雅規(食・健康学科, 教授, 公衆衛生学)

石川 洋哉(食・健康学科, 教授, 食品分析学), 南里 明子(食・健康学科, 准教授, 栄養疫学), 梅木 陽子(食・健康学科, 講師, 栄養教育学)

## リサーチコア設置の背景

- 「健康」は、世界を支える持続可能な17の開発目標(SDGs)の1つであり、人々が行う全ての活動を下支えするものである
- 近年の健康支援の潮流は、単に「病気でない」状態というよりもむしろ、心身の健康を積極的に獲得し、生涯を通じて活力ある生活を送ることを目指す、より高いステージに突入
- 福岡県民意識調査結果(平成27年度より毎年実施)自身の幸福度を判断する際に重視した項目のうち、「健康状態」は、常時トップ5にランクイン、特に女性では1~2位と高い
- 心身の健康は、個人固有の因子のみならず、それを取り巻く多様な因子の影響を受ける(右図)ため、生活習慣改善を個人の努力に委ねる策だけでは効果が限定的  
⇒ 学校・職場・地域への「ポピュレーション(大規模集団)アプローチ」や、社会環境(ハード・ソフト)の整備が必要

## 個人の心身の健康を規定する因子の概念図



近藤克則, 「健康格差社会」(2005)を参考に長野作図

## リサーチコアの目的

- 研究  
異分野の研究者が横断的に連携した調査研究のエビデンスを学校・企業・地域の健康施策や実践活動にフィードバックし、健康課題の改善、ひいてはSDGs(No.3)の達成に貢献すること
- 教育  
本リサーチコアの活動を介して学生に学び・実践の場を提供し、社会の課題解決に異分野・異機関が連携してあたる必要性を理解させるとともに、実践経験に基づく知を身につけさせる

## リサーチコアの特徴

- 公衆衛生、栄養、体力・身体活動という異なる専門分野の研究者が、共通の調査・研究手法(主として疫学)を用い、心理社会的因子も含む多角的な視点で健康支援にあたる
- 健康支援の現場での実践活動や、外部機関・企業との調整および連携活動にも長けている
- 女子大学の使命として女性の心身の健康支援をリードすることにより、グローバルに活躍する女性の育成に貢献できる

## これまでの実績

※一部を抜粋して記載

- 研究(連携先)
  - ・職員の健康支援にかかる調査(古賀市、福岡県庁食堂、北九州市役所)
  - ・健康食品開発(株式会社新生堂薬局)
  - ・本学構成員の健康支援(福岡女子大学Stay Active Project)
- 実践・教育活動(連携先)
  - ・講演・セミナー  
(大塚製薬株式会社、株式会社新生堂薬局、博多の味本舗株式会社、西日本新聞社、大牟田市、農林水産省、福岡市東区香住丘公民館、ジョージア工科大学、お茶の水女子大学、九州産業大学)
  - ・寮生の食に関する教育活動  
(公益財団法人米穀安定供給確保支援機構事業)
  - ・寮生の身体活動促進の取組(東体育館トレーニングルーム)  
(福岡スポレクマネジメントグループ:東体育館指定管理者)

## 福岡女子大学 STAY ACTIVE PROJECT

コロナ禍によるオンライン授業・在宅業務に伴い、学生・教職員の身体活動量が激減

↓

心身の健康保持のため、健康運動指導士の資格を有する教員が健康づくりの現場で活躍する講師を迎え、エクササイズ動画を監修、大学の取組として、第2クォーター期間中(6/29~8/7)に週3回ペースで全学に向け一斉配信。

福岡女子大学 Stay Active Project

10ミニッツ・リフレッシュ①

基本のストレッチ 健康運動指導士

～首・肩・背中～

授業・業務の合間に手軽にできる10分バージョン

脚をしっかりと動かし運動量を高める30分バージョン

今日のレッスンポイント

逆めのリズムに合わせて、シンプルな振り付けと軽い備コンディショニングをコンビネーションで行うレッスンです。久しぶりに運動する方や基礎体力をつけたい方に特におすすめです。

- 難易度 ★☆☆ 簡単な動作を繰り返します
- 運動強度 ★★☆☆ (低~中) ※中高年齢の方の体感にご注意ください
- 運動効果 疲れにくい身体づくり/体脂肪燃焼効果

● 動画配信前後の生活習慣・体調の調査に参加した学生396名

● 期間中の動画視聴回数2000回超

● 動画の実践時間が長い学生ほど、不定愁訴の改善が大きかった

実践的研究の一例(2020年度)

## 今後の予定

※一部を抜粋して記載。新規連携先(学校・企業・地域)の開拓を引き続き行う。

- 研究
  - ・株式会社新生堂薬局と連携した健康食品開発(2021年度)
  - ・古賀市における追跡調査(2022年度)
  - ・福岡県庁食堂における追跡調査(2022年度)
- 実践活動(2021年度~)
  - ・Stay Active Project(継続)
  - ・Sports in Lifeへの加盟(スポーツ庁)
  - ・食と身体活動に関する講演・研修会・公開講座の開催