

# 活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

減量支援の輪を地域全体に  
～健康減量教室の取り組み～

グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名)

土浦市 健康増進課 健康支援係

代表者：鹿島 裕美子

勤務先：土浦市役所

所 属：保健福祉部 健康増進課 保健センター

所在地：〒300-0812

茨城県土浦市下高津2-7-27

TEL：029-826-3471

FAX：029-821-2935



令和元年度 健康減量教室

## ◇活動方針

土浦市では、健康づくりと食育を一体的に推進していく『第2次健康つちうら21』を平成27年3月に策定した。

その策定にあたって実施したアンケート調査により、土浦市の成人市民の約2割の人が肥満（BMI 25以上）で、特に50～60代の男性の3割以上が肥満であることが判明した。

そこで土浦市では、市民の肥満解消のため、「市民による市民のための健康減量教室事業」（以下「市民減量事業」）を平成28年度にスタートした。

本事業は、つくば大学の研究成果から開発された「スマートダイエット」の理論を市民が学び、その市民がボランティアとなって、市民の指導にあたる、という点が特徴である。

本事業の実施にあたり、土浦市は、筑波大学体育系の研究事業「住民主導型減量支援プログラムの体系的評価」に、協力している。

## ◇活動内容とその成果

本事業は、実際に減量指導にあたるボランティア“ダイエットリーダー”を養成する、「養成講習会」と、実際に市民に減量指導を行う、「健康減量教室」からなる。

### ①養成講習会

減量に関する正しい知識と技術を身につけることを目的に、自らが指導者となって活動する市民を養成することを目的とした講習会であり、全8回のカリキュラムからなる。

講習会の参加者は、広報等を通じて広く市民に呼びかけ、募集している。また、市内でボランティアとして活動している「土浦市食生活改善推進員」「土浦市運動普及推進員」の活動員や、後述の健康減

# 活動成果報告書

量教室、市民公開講座の参加者が減量指導に興味を持ち、参加するケースも多くみられる。

講習会は株式会社T H F 筑波大学発研究成果活用企業の指導者が講師を勤め、スマートダイエットの理論だけでなく、記録コメントの書き方など、参加者への効果的な支援の方法についても学ぶ。

養成講習会を修了し、ダイエットリーダーとなった市民は、健康減量教室における司会・進行や講義等における講師、参加者が提出する食事記録へのコメント記入や継続支援など、教室運営の担い手として、主体的に活動していく。【図1 参照】



【 図1 】

当市では、令和元年12月末現在で、49名のダイエットリーダーが活動している。

また、活動中のダイエットリーダーは、減量指導の技術向上のため、スキルアップ研修会等へ積極的に参加している。

## ②健康減量教室

減量に関する正しい知識と技術を身に付けたダイエットリーダーの指導により、減量支援を必要とする市民が、健康的に適性体重を目指す、3か月間の短期集中講座である。【図2 参照】

健康減量教室は、おおむね20歳以上でBMI 25以上の市民を参加対象としており、広報等による周知の他、健康減量に関する正しい知識の普及と、本事業の成果発表を兼ねて開催している、「市民公開講座」の場を通じて、参加を募集している。

各地域での健康減量の普及のため、地区公民館やコミュニティセンター会場として実施しており、参加者は、講義や食事記録の振り返り、個別アドバイスを通して、健康的に適正体重を目指す減量方法を学ぶ。【図3 参照】



【 図3 】

回	内容
1	・教室開始時測定 ・オリエンテーション
2	・スマートダイエット式食事を学ぶ ・減量のための食事を理解しよう ・計量について
3	・点数計算をしよう
4	・調理のコツ ・食事記録レベルアップ法(調味料) ・野菜たっぷり簡単レシピ
5	・点数計算をしよう(復習) ・グループワーク「悩みを皆で話し合おう」
6	・停滞期を乗り切るコツ ・グループワーク「みんなに伝えたい私の工夫」
7	・もう一度スマートダイエット(総復習)
8	・教室終了時測定 ・減量後の食事について ・リバウンド防止

【 図2 】

# 活動成果報告書

## ③成果

健康減量教室は、平成28年度から令和元年12月末現在までで全7コースを開催し、延163人が修了した。

参加者1名あたりの体重減少量は、平均-5.6kgであった。【図4 参照】

また参加者からは、体重減少以外にも、「体重が減り、疲れにくくなった」

「着たかった服が着られるようになった」

「関節の痛みが和らいだ」

「こまめに体を動かすようになった」

「家族みんなで、食事に気をつけるようになった」といった効果を実感した、との声が聞かれた。

年度	開催したコース数	健康減量教室修了者(人)	体重減少 平均値(kg)
平成28	1	35	-5.6
平成29	2	36	-7.0
平成30	2	46	-4.6
令和1	2	46	-5.4
合計	7	163	-5.6

【図4】

## ◇今後の計画

健康減量教室は住民主導により、参加者だけでなく、ダイエットリーダーも一緒に頑張る体制があるという点が、特徴である。参加者からは「自分たちを応援してくれる人がいたからこそ、頑張ることができた」という声も聞かれており、住民主体の教室だからこそ感じられる明るい雰囲気やダイエットリーダーと参加者の一体感が、本事業の大きな魅力となっている。

将来的には、ダイエットリーダーを中心とした地域住民が、それぞれの地域で自主的に健康減量教室を開催できるように、支援していきたいと考えている。