

# DX日新館 青年層の健康意識醸成 昭和村

会津大学短期大学部幼児教育・福祉学科 渡部琢也ゼミ  
1年：岩下愛奈、加藤こころ、小林さくら、後藤匡太

# 調査研究の課題・背景

## 昭和村の課題

特定健康診断の受診率が50%を下回るなど、健康への意識づけが弱い。

また、人口の高齢化率が55.5%と金山町と三島町に次いで高い昭和村。平成29年の56.61%をピークに下降傾向ではあるものの、いまだ高齢化率は高い。

## 高齢化の高い市町村

順位	市町村	高齢化率(%)	高齢者数(人)	人口(人)
1	金山町	61.4	1,058	1,725
2	三島町	55.6	722	1,298
3	昭和町	55.5	641	1,155
4	川内村	53.9	953	1,839
5	西会津町	49.8	2,650	5,325

福島民報 2023/9/18  
記事「福島県内の高齢化率 33.3%で過去最高を更新 市町村別は金山が61.4%でトップ」の記事より

# 体組成の測定

2023年7月5日昭和小学校で生徒と保護者を対象に測定結果の見方や体組成測定、栄養指導及び運動指導を行った。

昨年度は、体組成についての広報活動にとどまったため、今年度は青壮年期に対する健康意識を高める方法として子どもたちの成長や肥満傾向の把握のための体組成測定をその保護者に実施することによって、家庭で健康に関する啓発活動を実施した。

青壮年期の体組成測定に加えて、高齢者の測定も実施した。



# 体組成の結果(高齢者)

体組成測定実施期間 9/28～10/6 全10回  
測定人数 56名 (昭和村高齢者の8.73%)

サルコペニア診断基準(タニタ2020)によるとSMIの数値が基準値未満の場合サルコペニアの可能性がある。

今回の測定では、56人中8人(男性4人女性4人)が、サルコペニアの可能性があり、割合では4.2%を占めていた。

結果について解説資料などを用いながらフィードバックを行った。さらに、筋肉量を増やすために、場所を問わずできる効果的な運動を紹介した。

## サルコペニアの診断基準

サルコペニアは高齢期にみられる骨格筋量の低下と筋量もしくは身体機能(歩行速度など)の低下により定義される

男性	SMI = 7.0kg/m <sup>2</sup> 未満
女性	SMI = 5.7kg/m <sup>2</sup> 未満

測定者 56人

基準値を下回った方

男性 4人  
女性 4人

## 体組成の結果(高齢者)②

### 肥満の基準

体脂肪率: 男性 25%以上 女性 35%以上

BMI: 25以上

今回の測定した高齢者をみると、  
肥満の出現率が56人中27人と多く、  
割合にして48.2%もあった。

とくに男性の肥満の出現率が高く、  
脂肪率で見ると50%の方が肥満  
だった。

### 肥満の出現率 測定者56名

#### 【男性】

##### 脂肪率での評価

年齢	測定者	肥満の人	肥満の出現率
全体	12人	6人	50%
65~74歳	4人	2人	50%
75~歳	8人	4人	50%

##### BMIでの評価

年齢	測定者	肥満の人	肥満の出現率
全体	12人	6人	50%
65~74歳	4人	3人	75%
75~歳	8人	3人	37.5%

#### 【女性】

##### 脂肪率での評価

年齢	測定者	肥満の人	肥満の出現率
全体	44人	21人	47.7%
65~74歳	17人	8人	47%
75~歳	27人	13人	48%

##### BMIでの評価

年齢	測定者	肥満の人	肥満の出現率
全体	44人	10人	22.7%
65~74歳	17人	3人	17.6%
75~歳	27人	7人	25.9%

## 運動指導 川口高校とのコラボ

10/5には、金山町の川口高校の生徒さんにも参加していただき、生徒さんたち自身で調べ作成した運動プログラムを高齢者とともに取り組んだ。

生徒さんたち自身で調べ作成した「誰でもできる運動プログラム」を二人一組で高齢者さんに教える姿がみられた。

川口高校の生徒さん  
「地元の金山町も高齢化率 TOPなので、今回の経験を生かして自分の地域の高齢者の方にも運動指導などの支援をしていき、いつまでも元気に生活してもらいたい。」

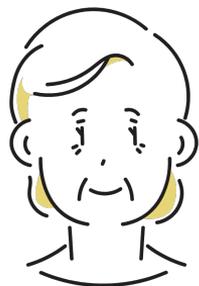


# 測定者の声

活動中にはこんな声を頂いた。

皆さん体組成測定には積極的で、やってみたいという声が多く上がった。

## 測定した高齢者の方の声



自分の体について詳しく  
知ることがないからとても新鮮  
だった。



次回また測定する機会があれば  
またやってもらいたい。  
それまでに痩せておくから。

# まとめ

## ○体組成について

今年度は昭和小学校にお子さんが通われている青壮年期の皆さんに体組成測定を実施していただき、講習もさせていただきました。健康に関して興味関心を持っていただけたものと考えている。次年度はより多くの皆さんに体組成測定を実施いただき、昭和村の基礎的なデータを取得することと健康増進につながる理解を深めていただく取り組みを実施したい。

## ○活動量について

今年度は昭和村役場の職員の皆様の協力が得られ、青壮年期の活動量について調査することが出来た。分析途中ではあるが、活動量の測定ができたことで取得できるデータから着目すべき点の理解が進んだ。次年度はより多くの昭和村の青壮年の村民の皆さんの活動量について調査を進めていきたい。

# 提言

## ○体組成について

多くの高齢者が測定に参加してくれたものの参加者の割合としては、73%とまだまだ村として十分な数ではない。より多くの昭和村民の体組成を測定し、体脂肪率や脚の筋肉量を算出することで生活習慣病や介護の予防の対策の基礎的な資料となる。

サルコペニアの診断基準を下回った高齢者が4.2%いらっしまったことから筋力トレーニング及びタンパク質摂取を促す機会を作る必要性がある。

## ○活動量について

冬季、積雪後、活動量が減少すると予想していたが、今年は積雪が少なかった。昭和村は特に積雪の多い地域であるため、冬季の現状を把握し、冬季間に取り組むべき運動の課題を明らかにしたい。そのため、次年度も継続しより多くの方の活動量を計測していくことで、より具体的な課題や解決策が見つかる考える。また、WHOのガイドラインなどを用いて中高強度の活動時間について比較検討していくことで、より健康意識の向上に繋がっていくのではないかと。