

「新しい生活様式」を取り入れた身体計測会 ～体組成（体重、体脂肪、筋肉量など）・骨密度測定を実施しませんか～

倉内静香¹⁾ *、田中紗貴²⁾、中村耀²⁾、三上桃奈²⁾、監物亜美²⁾、丸野航気²⁾、
ヘルスリテラシー向上部部員²⁾、古川照美¹⁾、大西基喜¹⁾、小山内豊彦¹⁾

1) 青森県立保健大学、2) 青森県立保健大学ヘルスリテラシー向上部

Key Words ①新しい生活様式 ②生活習慣 ③健康啓発

I. はじめに

ヘルスリテラシー向上部は、これまで学生や地域住民のヘルスリテラシー向上に寄与するために活動をしている。しかし、新型コロナウイルス感染症の蔓延により、その活動は自粛せざる負えない状況にある。一方で、政府は「新しい生活様式」を取り入れた活動を再開する動きがある。そこで、ヘルスリテラシー向上部においても、その「新しい生活様式」を取り入れた活動方法を検討して実施した。

II. 活動目的

本活動は「新しい生活様式」を取り入れた身体測定会を実施することであり、そのことで、今後のヘルスリテラシー向上部の活動再開に向けての示唆を得ることである。また、測定会に参加した者に対して、自粛によって生じた生活習慣の変化を客観的なデータに基づき気づきを与え、参加者のヘルスリテラシー向上に寄与することである。

III. 活動内容

1. 運営検討会

ヘルスリテラシー向上部の田中紗貴（部長）、中村耀（副部長）、三上桃奈、監物亜美、丸野航気の4年生を中心に「新しい生活様式」を取り入れた身体測定会、以下の1～3）を取り入れた測定会の実施に向けて検討を行った（測定配置、最少測定スタッフ数、順路、チラシ・結果説明時の媒体作成など）。

1) 実施内容：

入口にて会場内の人数状況の確認、体温計測、健康チェックを行う。①性別、年齢、生活習慣に関する問診、②体組成測定、③骨密度測定、④結果見方、主に運動、食事、睡眠に対して生活習慣について説明を実施する。

2) 「新しい生活様式」と取り入れた点：

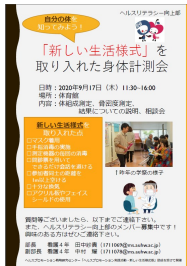
①測定者、参加者はマスクを着用する。②手指消毒、測定機器の消毒を毎回行う。③問診票に必要な情報はすべて記載してもらい、測定機器への入力は何問診票を確認して入力し、できるだけ会話を避ける。会話をすることは、真正面を避ける。④参加者との距離は、最低でも1m空け、待機してもらう。⑤各ブースの距離は十分に空けて配置し、2方向の換

*連絡先：倉内静香 〒030-8505 青森市浜館間瀬 58-1 E-mail: s_kurauchi@auhw.ac.jp

気を行う。⑥結果フィードバックは、アクリル板または透明シートを設置し、飛沫が飛ばないように配慮する。また、密集状態にならないように、参加者数を区切って説明を行う。

2. 測定スタッフへの説明、会場準備

測定会前日に部員を周知し、今回の測定会の趣旨を説明した上で、測定会の会場準備、当日の手順の確認を行った。



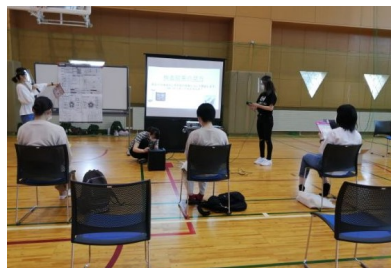
チラシ



ソーシャルディスタンスを十分にとった配置



入口にて入場制限、体温計測、健康チェックを実施



結果のフィードバック



体組成測定

3. 測定会の実施

場所：青森県立保健大学体育館 実施日：9月17日 対象：学生、教職員

周知方法：チラシを配布・掲示、ガイダンスにて周知

参加者：学生21名、教職員19名、一般（当日体育館を利用していた杖なし会の方）35名

測定会に参加して「良い・まあ良い」が89%、自分の健康について振り返ってみようと思った「そう思う・少しそう思う」と92%が回答しており、これまで実施している測定会と同様の感想が得られた。

ヘルスリテラシー向上部部員：21名

部員からは「参加者が多くなった時の距離の保持や誘導が難しい」「待ち時間ができる」「参加者がどのように動けばよいかわかる掲示が必要」など意見があった。また、感染予防対策のマスクやフェイスシールドにより「声が届かない」「うまく伝わらない」や高齢者との距離が近くなる等の意見があった。その他「結果説明について説明できるようになりたい」「他の測定があればもっと楽しかったと思う」と意見があった。

IV. まとめ

「新しい生活様式」を取り入れた身体測定会を実施し、参加者はこれまで同様に生活習慣への気づきが得られていたが、部員からは待ち時間や距離の保持、誘導など課題が得られた。今回の経験を基に改善して測定会を実施し、部員が慣れていくことも重要だと思われた。