

【ヘルスプロモーション実践活動・新しい生活様式版】

(1)「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~

背景

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

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。

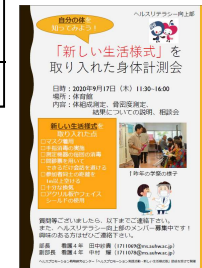
目的

- 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。
- 測定会の参加者に対して、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。

活動内容

1. 運営検討会

ヘルスリテラシー向上部の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の検討を行い(測定配置、最少測定スタッフ数、順路など)、チラシ、結果説明時に使用する媒体を作成した。



チラシ

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。

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。

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。



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