

【報告書】湘南藤沢学会 2018年度「研究助成金」(B)研究会合宿・研究会レベルでの交流活動

## 宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）提供施設の見学・意見交換会 及び修士課程研究活動推進のための合同勉強会

慶應義塾大学大学院 健康マネジメント研究科  
修士課程2年 伊藤智也

実施日時：2018年8月29日・30日

実施場所：リソル生命の森 千葉県長生郡長柄町上野 521-4

参加者：13名

慶應義塾大学（小熊准教授、齋藤助教、D3 田島、D1 吉田、M2 伊藤、M2 川瀬、M2 谷）

リソル生命の森（稲次潤子先生、関川様、鶴沢様）、藤沢市保健医療センター 鈴木美春先生

明治安田厚生事業団体力医学研究所 荒尾孝先生、人間総合科学大学 佐藤慎一郎先生

### 1. 活動目的

健康マネジメント研究科小熊研究室では、「身体活動と健康」をテーマに広く研究を行っており、特に現在は藤沢市と事業連携協定を締結し、「ふじさわプラス・テン」プロジェクトを進めている。本プロジェクトでは、厚生労働省が指針として示す「アクティブガイド」のキーメッセージである「プラス・テン（普段より10分多く毎日カラダを動かすこと）」を用いた身体活動促進のための多角的な取り組みを行っている。

本年度の研究合宿では、修士課程学生のスムーズな研究進捗を図るとともに、今までの「ふじさわプラス・テン」関連研究の成果を整理共有し、国内の別地域の事例についても理解を深める。また、リソル生命の森内にある様々なスポーツ施設や人間ドックなどの健診事業を行っているリソルクリニック、厚生労働大臣認定の運動型健康増進施設・指定運動療法施設にもなっている日本メディカルトレーニングセンターを見学する。特に先進的な取り組みである宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）の効果や課題への理解を深める。藤沢市のリーディングプロジェクトが掲げる「楽しみながら健康になる」につながる、新たな活動を行うためのヒントを得ることを目的とする。

### 2. 活動内容

まず合同勉強会として、修士学生の研究遂行状況を確認する中間発表会を行い、指導教員や研究室メンバー、その他参加者から論文執筆に向けたアドバイスを頂いた。また、藤沢市で実施している「ふじさわプラス・テン」の取り組みについて整理し、併せて別エリアでの身体活動コミュニティ介入についての事例を学ぶため、山梨県都留市において研究を進めている荒尾孝先生（元早稲田大学スポーツ科学学術院教授）、佐藤慎一郎先生（人間総合科学大学）の発表と意見交換を通じて理解を深めた。その後、今後の地域介入のあり方と運動疫学研究の方向性について議論を深めた。

次に宿泊型新保健指導実施施設の見学・意見交換会として、リソルクリニック医師である稲次潤子先生（元藤沢市保健医療センター健診担当部長）による講話、施設案内を実施頂き、健康づくりに向けた施設の取り組みについて理解を深めた。

日時	内容	詳細
8/29(水)	合同勉強会① 10:00 - 13:00	修士課程の学生はそれぞれの研究の進捗報告を行った。11月の中間発表に向け、ディスカッションは有意義なものとなった。
	施設見学 14:00 - 15:15	体育館、室内プール、フィットネスクラブを有する「日本メディカルセンター」では2000名以上の会員が在籍し、それぞれのペースで健康増進に励んでいた。また、クリニックにおいては人間ドックやスマートライフステイの現状を紹介いただいた。
	合同勉強会② 15:30 - 17:30 20:00 - 23:30	齋藤助教より藤沢市での取り組みと成果を発表いただき、その後、荒尾先生より都留市での取り組みを紹介いただいた。地域レベルの身体活動促進介入を行っている研究者間で意見交換する貴重な機会となり、研究の実情や工夫を共有することができた。
8/30 (木)	ふじさわプラス・テン体操	藤沢市保健医療センター健康運動指導士鈴木先生のリードによる「ふじさわプラス・テン体操」を全員で実施し、自らプラス・テンを実践した。
	合同勉強会③ 9:00 - 12:00	都留研究班の佐藤先生より、高齢者の膝痛に関する研究を紹介いただいた。また、後期博士課程の学生が博士論文の進捗報告を行った。合宿の締め括りに小熊准教授に講義いただき、身体活動分野と医療分野の橋渡しとなる取り組みを強化していく必要性を共有した。

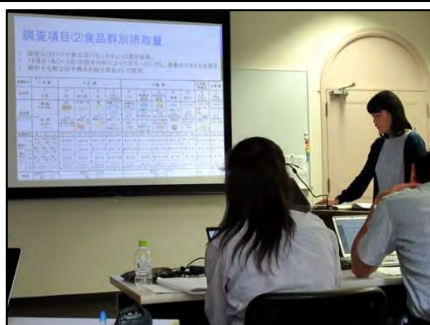


写真 1: 学生の発表する様子



写真 2: 合同勉強会

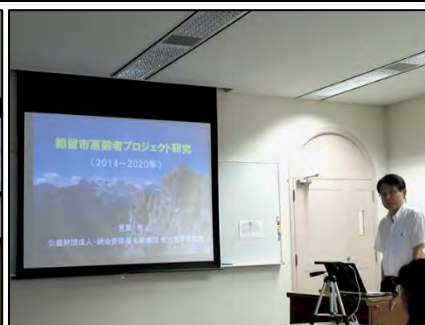


写真 3: 荒尾先生による講義



写真 4: 体操の様子



写真 5: 施設見学イメージ

※利用者多数で撮影不可であったためリソル HP より引用



写真 6: 集合写真

### 3. 成果と活用

先進的な健康プログラムを提供しているリソル生命の森の視察や、別地域で身体活動促進介入を実施している研究班との中身の濃い長時間のディスカッションを通じ、地域レベルでの身体活動促進の意義や取り組みを継続することの大切さを再認識する機会となり、今後の「ふじさわプラス・テン」プロジェクトの展開に対する示唆を得ることができた。また、修士課程の学生にとっても実践に即した考察の一助となる多くのアドバイスを得る機会となり、よりスムーズな修士論文作成に役立つ見込みである。