

宗像ユリックス・アクアドームにおける健康づくり事業の評価

【はじめに】

アクアドームにおける健康づくり事業の評価を行うことは、利用者や市民、市長や市議会に対して、アクアドームの存在意義を示し、宗像市民に対する健康づくりの普及促進に役立っていることを証明することである。

それには利用者の人数などを評価することと、運動による効果などを医学的、体育学的、心理学的、社会学的、経済学的観点から評価することが必要と考えられる。また、事業としての業績がバランスよく実践されていることを実証することが課題である。

今回、事業評価を年間総利用者数の観点から、さらに平成15年度より実施している老人保健法の保健事業における個別健康教育の効果評価を行った。

【方法】

< 年間総利用者数の観点から >

1. 営業に関する前提条件

営業日数 302 日、利用回転を午前、午後、夜の 3 回転とした。

2. 総利用者数の最大値予測

1) ロッカー数より算出

ロッカー 300 で、80% の稼働 240 人が利用。
3 回転 = 217,440 人

2) 施設同時利用人数より算出

プール 145 人、ジム 46 人、計 191 人
プール 4 回転ジム 3 回転 = 216,836 人

3) 年間総利用人数

一年間で、210,000 人の利用が最大値と予測した。

< 個別健康教育の効果評価 >

1. 対象者

市基本健診で血圧・血清脂質・肥満度のうち一つ以上が要指導かつ、腎機能が正常で、ウエルネスクラブに入会した人である。これらの人に対し栄養素等摂取調査、3ヶ月に1回(計4回)管理栄養士による個別面接指導を行なった。前後比較が可能な24人(62.3±6.6歳、男11人：女13人)を対象とし、入会時と1年後の比較を行った。

2. 解析方法

統計解析は、JMP(SAS社製)を使用し、前後比較は対応のあるペア(t検定)を行った。有意水準は5%とした。

【結果】

< 年間総利用者数の観点から >

総利用者はこれまで「優秀」になっていない。しかし、平成14年度から定期利用者の評価が「優秀」になった。

評価判定	総利用者	会員数	定期利用	一般利用
良(85%)	178,500	170	88,000	85,000
優秀(95%)	199,500	230	99,000	95,000

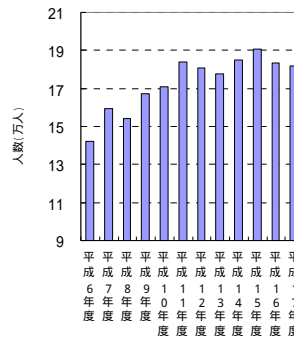


図1 年間総利用者数

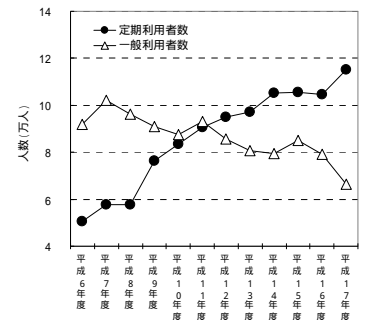


図2 定期利用と一般利用

< 個別健康教育の効果評価 >

空腹時血糖値で有意な減少が認められた。

体力・体格で、体重、BMI、皮脂厚上腕背部、皮脂厚肩甲骨下部、体脂肪率(インビザン法)、ウエスト囲、ヒップ囲で有意な減少が、Vo2max/kgで有意な増加が認められた。また、拡張期血圧と安静時脈拍数で有意な減少が認められた。

栄養面では、総エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量で有意な減少が認められた。

表1 日本人の食事摂取基準(2005年版)との比較

kcal/日		男	女
入会時 身体活動 レベル	推定必要量	2,050	1,650
	摂取量	2,350 ± 401	2,037 ± 420
	必要量差	+ 300	+ 387
1年後 身体活動 レベル	推定必要量	2,400	1,950
	摂取量	2,134 ± 478	1,801 ± 325
	必要量差	- 266	- 149
摂取量差(1年後-入会時)		-216 *	-236 *

* : P<0.05、- : N.S.

【考察】

< 年間総利用者数の観点から >

最大予測の85%~90%の利用者があり、一般利用人数より定期利用人数が多くなっている。これは利用者の運動継続・日常化に貢献していることを示唆している。今後は、一般利用者も増加する施策を実施する必要がある。

< 個別健康教育の効果評価 >

摂取エネルギーは活動レベルの推定必要量に比べ低い水準に減少したが、脂質の摂取比率が高く、個別栄養素を改善する余地が残っている。

1年間4回の個別面接栄養指導と、ウエルネスクラブでの定期的運動実践との相乗効果で、栄養摂取・体格体力の好ましい変化を期待できる有用な健康づくり事業になりうる可能性が示唆された。