

運動・栄養・休養・健診」実施体制の分析と新たな提案について

-楽しみながらの健康長寿プラン-

トップスポーツマネジメントコース

5007A315-5 志太勤

研究指導教員： 平田竹男教授

わが国は、未だかつてない高齢化社会を迎えている。また、それと共に中・高齢者を中心として生活習慣病やメタボリックシンドロームといった、疾患患者の増加が問題視されている。さらに、これら 2 つの事象は、医療費の増大問題を引き起こし、国家的にも深刻な問題となっている。

このような背景のもと、厚労省は 2000 年3月に「21 世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)」を発表している。そして、その中でも挙げられている目標基準である「運動」「栄養」「休養」「健診」は「健康づくりの四大要素」として健康づくりの重要な要素となると考えられる。また、厚労省は 2008 年 4 月より 40 歳から 74 歳までの被保険者に対して「特定健康診査・特定保健指導」を実施することを定め、それに伴って民間企業においても、健康サービス事業への参入が多く行なわれているなど、「健康」に対する注目は非常に高まっている。

しかし、「特定健康診査・特定保健指導」の対象が 40 歳から 74 歳の国民医療保険の被保険者であることが示すように、これらの健康施策は、主に勤労者を対象としたものであり、1200 万人以上いるといわれる 75 歳以上の後期高齢者に対しては健康づくりの施策が少なく、健康づくり施策の対象の中心からは外れてしまっている

今後さらなる高齢化が進みことを考えると、75 歳以上も含んだ広い意味での高齢者に対する健康中・高齢者を中心とした新しい「健康づくり」の施策が求められ、長生きをするだけでなく、健康で長生きを達成しようという「健康長寿」の実現が望まれる。

本研究では、高齢者の健康施策における現状の課題を解決する方法のひとつとして、「旅行」をきっかけとした機会提供により、「運動」「栄養」「休養」「健

診」の「健康づくりの四大要素」を全て満たし、県央作りを「継続」することができる新しい健康づくり施策として、滞在型の健康施設の有用性を検討することを主たる目的としている。

研究手法として、既存する滞在型施設について、「健康づくりの四大要素」である「運動」「栄養」「休養」「健診」と「継続」した健康づくりプログラムが提供されているかについて、評価を行う。また、上記の5つの要素を含んだプログラムを提供している「あいち健康プラザ」関係者へのインタビュー調査によって、既存の滞在型健康施設の問題点と、四大要素を総合的にケアすることの有用性について、検証を行なう。

その結果として、4 つの要素を総合的に行なうことで、『健康づくりの手法に偏りができない』『知識の共有が可能』『参加者の情報を共有しやすい』といった有用性がある一方で、四大要素の総合的なプログラムを提供するに当たっては、設備投資や人件費などの問題から採算を取ることが難しいとの結果を得た。また、今回調査を行なった、いずれの既存施設にも、健康づくりを継続的に行なうための仕組みが見られないという状況が明らかになった。

そして、これらの調査結果を踏まえた上で、第 4 章において、健康づくりのための新たな施策として、伊豆で経営するホテルに健康施設を付帯し、「運動」「栄養」「休養」「健診」の 4 つのプログラムを提供する滞在型の総合健康施設のプランとして「楽しみながら健康長寿プラン」の提案を行なった。

このプログラムによって、高齢者を中心とした多くの人が、「楽しみながら」、そして「継続的に」健康づくりに取り組むことで、わが国が世界で一番の「健康長寿」を誇る国となることの一助になることを期待する