

平成20年度老人保健事業推進費等補助金  
(老人保健健康増進等事業分)

「ニコニコペースのステップ運動」を用いた  
介護予防プログラム開発事業  
実績報告書

平成21年3月

NPO法人 アジアン・エイジング・ビジネスセンター



## 目次

はじめに.....	4
I 事業計画(申請内容).....	5
II 実施経過.....	9
1 実施組織－実行委員会・ワーキンググループの組織化.....	10
2 参加者募集.....	12
3 事前検査.....	15
4 事前説明会の開催.....	18
5 運動プログラムの実施.....	20
6 期間中の特記事項.....	21
7 市民講演会の開催.....	24
III 実施結果(福岡大学スポーツ科学部).....	27
A. 要約.....	30
B. 研究背景.....	31
C. 研究方法.....	33
D. 結果.....	38
E. 考察.....	40
F. 引用文献.....	44
G. 図表.....	45
付表2. にこにこステップ運動プログラム参加者アンケート.....	54
IV 事業効果及び活用方法.....	71
1 事業の効果.....	72
2 活用方法.....	72
参考資料.....	73

# はじめに

本事業は、福岡市ならびに福岡大学スポーツ科学部の絶大なるご協力のもとに実現できた事業です。

事業全般にご協力いただいた福岡市、ボランティアとして参加いただいた福岡市職員の皆様、とりわけ組織の垣根を越えて、本事業に全面的にご協力くださった港湾局アイランドシティ事業推進部の皆様、ご指導いただいた福岡大学田中宏暁教授、スポーツ科学部の研究室の皆さん、なかでも大学・行政の間に立って、実質的な陣頭指揮を取られた綾部誠也先生と熊原秀明先生、そして福岡市庁舎内に設けられた「にこにこステップ運動教室」に8週にわたって朝昼夜と詰めていただいた福岡安全センター(株)の平尾さん、武友さん、心から感謝申し上げます。

本事業は、第3章の福岡大学による報告に明らかなように、多大な成果をおさめることができました。

8週間の運動によって、35名のメタボリックシンドローム及びその予備軍に該当する方のうち、半数にあたる17名が非該当に改善しました。

運動を行った58名は、体重が平均2.6キロ、ウエストが4.8cm減少しました。

体力は大学生並になりました。

10キロ以上の減量に成功した方、これからマラソンに挑戦しようという方もおられます。

90%以上の方が脱落することなく8週間の運動を終えられたことも、成功事例のひとつに数えてよいと思います。

研究報告書としては、第3章の福岡大学スポーツ科学部の報告が十二分にその役割を果たしていると思いますが、それに加え、第1章、第2章において、事業の実施方式を説明しております。

今回の事業では、行政職員自らが健康づくりプログラムの被験者となり、職場をあげて取り組んだという点でマスコミ各社の注目を集め、さまざまな自治体から、事業手法等に関するお問い合わせを受けました。そのようなご質問への参考となるように、運動開始に至るまでの作業的な面について、やや詳細に述べたところです。

今回の事業においては、ニコニコステップ運動の中高年齢者向けメタボ対策プログラムとしての有効性が明らかにされたと同時に、規模の大きな組織における健康づくりの取り組み方策が示されたと考えます。

行政のみならず企業等においても、職場における生活習慣病予防対策の参考にさせていただければ幸いです。

平成21年3月

NPO法人アジア・エイジング・ビジネスセンター