

2025 年度 宮城学院女子大学附属生活環境科学研究所 公開講演会 報告[†]

『ライフステージに応じた健康づくり—健康日本 21（第三次）と
「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の押さえておきたいポイント—』

渡辺圭佑^{*1}

丹野久美子^{*2}

Keisuke WATANABE Kumiko TANNO

1. 開催概要

行事名：2025 年度 生活環境科学研究所 公開講演会

日時：2025 年 11 月 8 日（土）13:00～16:00

場所：アゼリアヒルズ 17 階 アゼリアホール（仙台市
宮城野区榴岡 3 丁目 4-1）

形態：公開講演会＋測定体験会

演題：「ライフステージに応じた健康づくり—健康日本 21（第三次）と『健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023』の押さえておきたいポイント」

講師：中潟 崇 氏（国立研究開発法人医薬基盤・健康・
栄養研究所 身体活動研究センター 身体活動ガイド
ライン研究室研究員）

対象：一般市民、本学学生・教職員 等（定員 100 名）

共催：MGU ジェンダー教育研究センター

後援：公益財団法人宮城県栄養士会

協力：大塚製薬株式会社 東北支店

本講演会では、国の政策である「健康日本 21（第三次）」¹⁾および「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」²⁾を土台として、ライフステージに応じた身体活動・運動・栄養のポイントを、宮城県の健康課題と関連づけながら解説した。

講演内容の概要

講演は「けんこうクイズ」を交えた参加型形式で進行し、以下の 4 つのテーマを中心に展開された。

(1) 宮城県の健康課題：冒頭、宮城県のメタボリックシンドローム該当者＋予備群の割合が全国平均より約 3.3%ポイント高く（2022 年時点で宮城県 32.2%、全国 29.0%）、全国でもワースト上位であることが客観的データとともに示された³⁾。この導入は参加者に強いインパクトを与え、以降の講演内容への関心を高める効果があった。

(2) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023：

2023 年に改訂されたガイドの要点として、成人は 1 日 60 分以上の身体活動と週 60 分以上の運動、高齢者は 1 日 40 分以上の身体活動と多様な運動を週 3 日以上行うことが推奨されていることが紹介された。特に今回の改訂で新たに加わった「筋力トレーニングを週 2～3 日」という推奨事項について、メタ分析の結果（総死亡リスク 15%減、心血管疾患 17%減、糖尿病 17%減）を示しながら、そのエビデンスと実践方法が具体的に解説された⁴⁾。

(3) 子どもの健康づくり：幼児期運動指針（文部科学省）を紹介し、子どもの運動習慣が大人へと持ち越されることの重要性が説明された。また、地方の学校での取り組み事例として、鳥根県雲南市立掛合小学校がスクールバスの降車位置から学校まで 500 m の徒歩区間を設置し、子どもの運動量確保に成功した事例が紹介された。

(4) フレイル予防：フレイル（心身の機能が低下し始めた状態）について、高齢者だけでなく働く世代からの予防が必要であることが強調された。大阪府での調査データ（40 歳代でも約 18%がフレイル該当）を示しながら⁵⁾、フレイルに関連する 5 つの要素（体重、身体活動・運動、食事・栄養、口腔、社会とのつながり）と、その予防策が解説された。「たった今から芽を摘もう」というメッセージが繰り返し伝えられた。

また、フレイル予防と密接に関連するサルコペニア（加齢による筋肉量・筋力の低下）について、アジアサルコペニアワーキンググループ（AWGS）が 2025 年に発表した最新の診断基準改訂が紹介された。今回の改訂では、診断対象年齢を 50～64 歳の中年成人にも拡大し、診断基準を「筋肉量と筋力の両方が低い」という 2 つの指標に簡素化するとともに、「サルコペニアの治療」から「生涯を通じた筋肉の健康（muscle health）促進」へと概念を転換した点が強調された。働く世代からの予防的アプローチの重要性が、国際的な潮流として示された形である。

^{*1} 宮城学院女子大学一般教育部

^{*2} 宮城学院女子大学生活科学部食品栄養学科

[†] 2025 年 11 月 26 日受付、2025 年 12 月 16 日受理



写真1：スクワット実践の様子



写真2：測定体験会（ベジメーター測定）

講演中には、アイスブレイクと座りっぱなし解消を兼ねて、参加者全員でスクワットを実践する時間が設けられた（写真1）。フレイル予防には筋力維持が不可欠であることを体感的に理解してもらう狙いがあり、参加者の積極的な参加が見られた。

2. 測定体験会

講演会の前後（13:00～13:50、15:30～16:00）に、参加者を対象とした測定体験会を実施した。測定項目は以下の2種類である。

体組成測定：全身および部位別の筋肉量・体脂肪率等を測定

野菜摂取量測定（ベジメーター）：皮膚のカロテノイド値から日頃の野菜摂取量を数値化

講演では、中瀧氏から測定結果の見方について説明があり、特に筋肉量の指標であるSMI（Skeletal Muscle Index：骨格筋指数）の意味と基準値について解説された。これにより、参加者は自身の筋肉量が適正範囲にあるかを理解し、サルコペニアやフレイルのリスク評価につなげることができた。

測定体験は、講演内容を「自分ごと」として捉えるきっかけとなり、自由記述においても「最初に体組成を調べてもらい、良かった」「自分の体組成、野菜摂取量を確認してから講義を伺って、自分の生活を振り返る良い機会でした」といった肯定的な感想が寄せられた（写真2・3）。

3. 参加者およびアンケート概要

アンケート回答数：28名

回答者の年代構成：20代2名、30代2名、40代1名、50代9名、60代12名、70代2名

中高年層（50～60代）が中心でありつつ、20～30代や70代からの参加も認められ、幅広い年代にわたる参加が得られた。



写真3：測定体験会（体組成測定の様子）

情報源（複数回答なし）：チラシ・ポスター11名、本学教職員・学生からの告知9名、その他5名、知人・友人にすすめられて2名、本学以外のWeb告知サイト1名

チラシ・ポスターおよび学内からの告知が主な集客経路であり、地域での紙媒体と学内ネットワークが有効に機能したと考えられる。

4. アンケート結果の概要

(1) 全体の満足度

満足21名、やや満足5名、どちらでもない2名、やや不満・不満0名

「満足」「やや満足」を合わせると26/28名（約92.9%）となり、講演内容に対する評価は非常に高かった（図1）。

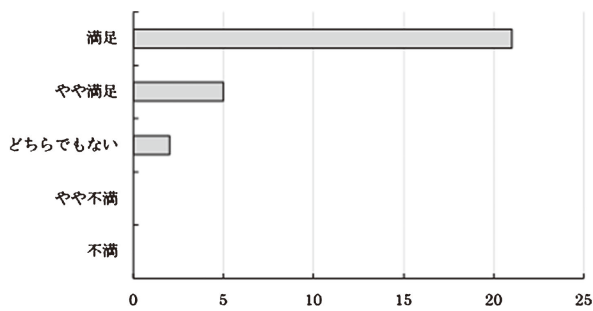


図1 講演会の満足度 (n=28)

(2) 自由記述からみる評価ポイント

参加者からは「わかりやすい説明」「楽しく聴くことができた」など内容面への評価に加え、「筋トレの大切さを知ったので、これからやっていきたい」といった実践意欲の喚起、「様々な興味深い研究データが大変学びになった」など専門性への評価、「宮城県の健康の現状・課題をあらためて再確認できた」といった地域課題への理解、「最初に体組成を調べてもらい、良かった」など測定との組み合わせ企画への肯定的な意見が寄せられた。講演は単なる情報提供にとどまらず、生活習慣の振り返りと実践意欲の喚起につながっていたことがうかがえる。

(3) 改善点・指摘事項

一方で、自由記述には以下のような指摘も見られた。

- ・ 広報に関する指摘：「内容が良いのもっとたくさんの方に参加していただきたい。広報が不足しているように思います」

内容そのものへの否定的意見はほとんど見られず、不満は主として会場環境や広報体制に向けられている点が特徴的である。

5. 考察

1) 導入のインパクトとデータに基づく説得力

講演冒頭において、宮城県のメタボリックシンドローム該当者割合が全国ワースト上位であることが具体的な数値（全国平均より約3.3%ポイント高い）とともに示された。この「ショック療法的」ともいえる導入は、参加者に強い印象を与え、以降の講演内容への関心を高める効果があったと考えられる。また、筋力トレーニングの健康効果に関するメタ分析結果や、働く世代のフレイル該当率など、各種研究データに基づく説明は、一般市民にとっても説得力があり、「様々な興味深い研究データなども紹介してくれた」といった評価につながっている。

さらに、アジアサルコペニアワーキンググループ(AWGS) 2025年版の診断基準改訂を紹介し⁶⁾、中年期(50~64歳)からの予防的介入と「筋肉の健康」概念の

重要性を示したことは、今後の健康づくり施策のトレンドを先取りした内容として評価できる。サルコペニア予防とフレイル予防を統合的に捉え、より若い世代からの働きかけを促す視点は、宮城県の健康課題解決に向けた長期的戦略としても有効であろう。

2) ライフステージ視点の有用性

子ども（幼児期運動指針）、働く世代（1日60分の身体活動、筋トレ週2~3日）、高齢者（フレイル予防、多様な運動）というライフステージごとの推奨事項を、宮城県の現状データと紐づけて提示したことで、参加者自身のライフステージに引き寄せて理解・行動を考えることができたと考えられる。特に「筋トレ」「フレイル予防」「こまめな身体活動」「社会とのつながり」といったキーワードが印象に残り、行動意図につながっている。

3) 測定+講演という構成の効果

事前の体組成・野菜摂取量測定と講演を組み合わせた形式は、参加者にとって「自分ごと」として考えるきっかけとなり、評価も高い。測定結果を踏まえて講演を聞くことで、抽象的な健康情報が具体的な生活改善のターゲットに変換されている。

4) 対象層の特性と今後の課題

回答者の多くは50~60代であり、健康意識の高い中高年層にリーチできている。ただし、公開講演会という形態の性質上、そもそも「健康」に関心を持ちアンテナを張っている層が参加しやすく、健康意識の低い層には届きにくいという構造的な限界がある。今回の参加者は、健康意識が高い層のなかでもさらに差異があると捉えるべきであり、子育て世代・働き盛りの層を含む幅広い市民への浸透には、時間帯・実施方法・広報経路の工夫が求められる。

6. 次年度への課題・改善提案

1) 広報体制の強化

チラシ・ポスターおよび学内告知が主であり、Web経由の参加は少数にとどまる。市・県の広報誌、地域ポータルサイト、SNS、学会・関連団体メールニュース等、オンライン媒体との組み合わせを強化し、「体組成測定+講演」「実技（筋トレ）あり」など参加動機を高めるキーワードを明示する。申込フォーム（Webフォーム）を設け、事前に年代や関心分野を把握することで今後の企画立案にも活用する。

2) ターゲット層ごとの企画・広報

子ども・保護者向けには休日午前の親子向けプログラムや短時間のミニ講座+体験形式を、働く世代向けには平日夜・オンライン配信や企業・自治体と連携した「健康経営」テーマの企画などを通じて、参加しやすい環境づくりを進める。

3) コンテンツ面の継続と発展

本年好評であった宮城県の健康課題の提示、筋トレ・

フレイル予防の実技、測定との組み合わせを次年度以降も継続する。簡単なチェックシート、目標記入欄、QRコードからダウンロードできる資料等を用意し、講演後の行動変容の継続を後押しする。

7. まとめ

今回の公開講演会は、参加者の約93%が「満足」「やや満足」と回答し、自由記述では「わかりやすい」「実生活に活かしたい」「筋トレやフレイル予防を続けたい」等の前向きな感想が多数寄せられるなど、内容面では非常に高い評価が得られた。講演冒頭における宮城県のメタボ該当率ワースト上位という衝撃的なデータの提示、筋力トレーニングの健康効果に関するエビデンス、働く世代からのフレイル予防の必要性など、客観的根拠に基づく説得力のある内容が、参加者の理解と行動変容への意欲を高めた。また、測定体験と組み合わせた構成は参加者の「自分ごと」意識を高める効果をもたらした。

一方で、広報の不足といった運営面の課題も明らかになった。次年度以降は、本年度の成果を踏まえつつ、広報経路の多様化と強化、会場環境・運営のきめ細やかな配慮、ターゲット層ごとの企画・時間設定の工夫を図ることで、より多様な世代に「ライフステージに応じた健康づくり」のメッセージを届けることが期待される。

謝辞

本講演会の開催にあたり、会場の提供ならびに参加者への栄養補助食品（ドリンク2種・ゼリー飲料）のご提供をいただきました大塚製薬株式会社東北支店に、深く感謝申し上げます（写真4）。

参考文献

- 1) 厚生労働省：健康日本21（第三次）について。
<https://www.mhlw.go.jp/content/11907000/001320233.pdf> (2025年11月時点)
- 2) 厚生労働省：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023。
<https://www.mhlw.go.jp/content/>



写真4：講演会の様子と提供品

001194020.pdf (2025年11月時点)

- 3) 宮城県：第3次みやぎ21健康プラン。
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/miyagi21-3.html> (2025年11月時点)
- 4) Momma H, Kawakami R, Honda T, Sawada SS: Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Br J Sports Med*, 56(13): 755-763, 2022.
- 5) 吉田司, 渡邊大輝, 中潟崇他：大阪府摂津市および阪南市における働く世代からのフレイル該当割合ならびにその関連要因。 *日本公衆衛生雑誌*, 68(8): 525-537, 2021.
- 6) Chen LK, Hsiao FY, Akishita M, Assantachai P, Lee WJ, Lim WS, Muangpaisan W, Kim M, Merchant RA, Peng LN, Tan MP, Won CW, Yamada M, Woo J, Arai H: A focus shift from sarcopenia to muscle health in the Asian Working Group for Sarcopenia 2025 Consensus Update. *Nat Aging*, 5: 2164-2175, 2025.