

人間ドック受診者に対する 運動プログラムの提供

川上 和真、関 明穂、中川 実香、森下 明恵、羽田 美和、切山 涼子
齊藤 剛、後藤 礼子、難波 澄恵、若林 優妃、岡田 千春

岡山県南部健康づくりセンター
ヘルスサポート課

岡山県南部健康づくりセンター

1997年に県民の健康づくりを支援することを目的として
岡山県により開設された健康増進施設

健康増進部門 運動施設



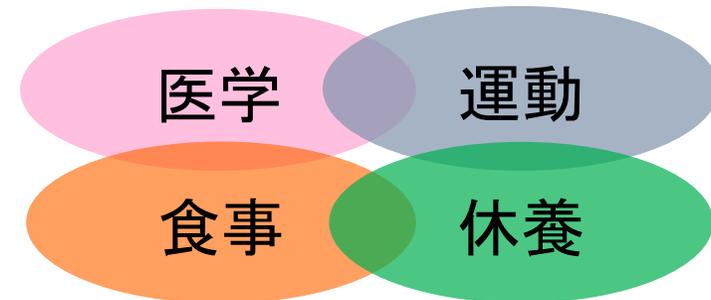
1周約120mのトラックを有する広々とした
開放感のあるトレーニングジム



太極拳、ストレッチなど多彩な教室を
開催しているスタジオ



車いすの方や障がいのある方でも
出入りし易いバリアフリーのプール



各種専門職を配置し、健康づくりの情報
知識の普及やその実践の提供を行っている

目的

2023年8月より、人間ドック受診者の希望者を対象とした運動指導員による運動指導を開始した。

今年度の運動指導利用者は181名（10月末日時点）であり、昨年度報告した人数より多くの人に運動指導を実施した。

本研究では、人間ドックでの運動指導利用者の相談内容を調査し、センター独自の運動プログラムを作成し提供することを目的とした。

方法

①対象

2025年4月～10月に人間ドックを受診した7,152名のうち
運動指導を利用した181名(男性109名、女性72名)
平均年齢は52.8歳(男性52.8歳、女性52.8歳)

②調査内容

・検査データ

身長、体重、BMI、体脂肪率、腹囲、中性脂肪、総コレステロール
HDLコレステロール、LDLコレステロール、空腹時血糖、尿酸
収縮期血圧、拡張期血圧

・運動習慣の有無

※運動習慣あり: 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施

・運動指導利用者の相談内容

表1.運動指導利用者の基本特性と検査データ

	男性	女性	有意差
年齢(歳)	52.8 ± 11.0	52.8 ± 9.7	p=0.98
身長(cm)	170.1 ± 6.0	156.7 ± 4.7	**
体重(kg)	73.2 ± 11.8	60.1 ± 11.3	**
体脂肪率(%)	24.4 ± 4.9	35.4 ± 7.3	**
BMI(kg/m ²)	25.3 ± 3.7	24.5 ± 4.6	p=0.24
腹囲(cm)	88.8 ± 9.9	85.3 ± 10.7	*
中性脂肪(mg/dl)	121.8 ± 82.4	90.7 ± 46.3	**
TC(mg/dl)	202.4 ± 36.4	208.7 ± 35.6	p=0.25
HDL-C(mg/dl)	54.7 ± 13.0	63.9 ± 14.2	*
LDL-C(mg/dl)	124.2 ± 33.5	124.5 ± 30.5	p=0.96
空腹時血糖(mg/dl)	105.1 ± 24.3	97.3 ± 16.8	*
尿酸(mg/dl)	6.1 ± 1.1	5.0 ± 1.1	**
収縮期血圧(mmHg)	124.7 ± 17.7	122.8 ± 20.4	p=0.51
拡張期血圧(mmHg)	76.3 ± 13.4	73.7 ± 14.9	p=0.22

平均値 ± 標準偏差 **p<0.01 *p<0.05

性別により有意な差がみられた項目

- ・身長
- ・体重
- ・体脂肪率
- ・腹囲
- ・中性脂肪
- ・HDLコレステロール
- ・空腹時血糖
- ・尿酸

表2.運動指導利用者の運動習慣

	全体	男性	女性
	件数 (%)	件数 (%)	件数 (%)
運動習慣あり	55 (30.4)	43 (39.4)	12 (16.7)
運動習慣なし	126 (69.6)	66 (60.6)	60 (83.3)

**p<0.01

- ・運動習慣者は男性の方が有意に多くみられた
- ・運動指導利用者の女性の運動習慣の割合が低かったものと考えられる

表3.運動指導利用者の相談内容

相談内容	全体		男性		女性	
	件数	(%)	件数	(%)	件数	(%)
整形外科的な愁訴の改善	69	(24.3)	35	(21.1)	34	(28.8)
減量	66	(23.2)	32	(19.3)	34	(28.8)
運動習慣の獲得	59	(20.8)	33	(19.9)	26	(22.0)
体力向上	38	(13.4)	25	(15.1)	13	(11.0)
高血圧の改善	19	(6.7)	15	(9.0)	4	(3.4)
糖尿病の改善	12	(4.2)	11	(6.6)	1	(0.8)
その他	21	(7.3)	15	(9.0)	6	(5.1)

重複回答あり

全体の相談内容で最も多かったのは

- ①整形外科的な愁訴の改善 ②減量 ③運動習慣の獲得

表4.整形外科的な愁訴の内訳

	全体		男性		女性	
整形外科的な愁訴	件数	(%)	件数	(%)	件数	(%)
腰痛	36	(52.2)	20	(57.1)	16	(45.7)
膝痛	12	(17.4)	9	(25.7)	3	(8.6)
股関節痛	7	(10.1)	2	(5.7)	5	(14.3)
肩こり	7	(10.1)	1	(2.9)	6	(17.1)
頸部痛	4	(5.8)	2	(5.7)	2	(5.7)
足部痛	3	(4.4)	1	(2.9)	3	(8.6)

重複回答あり

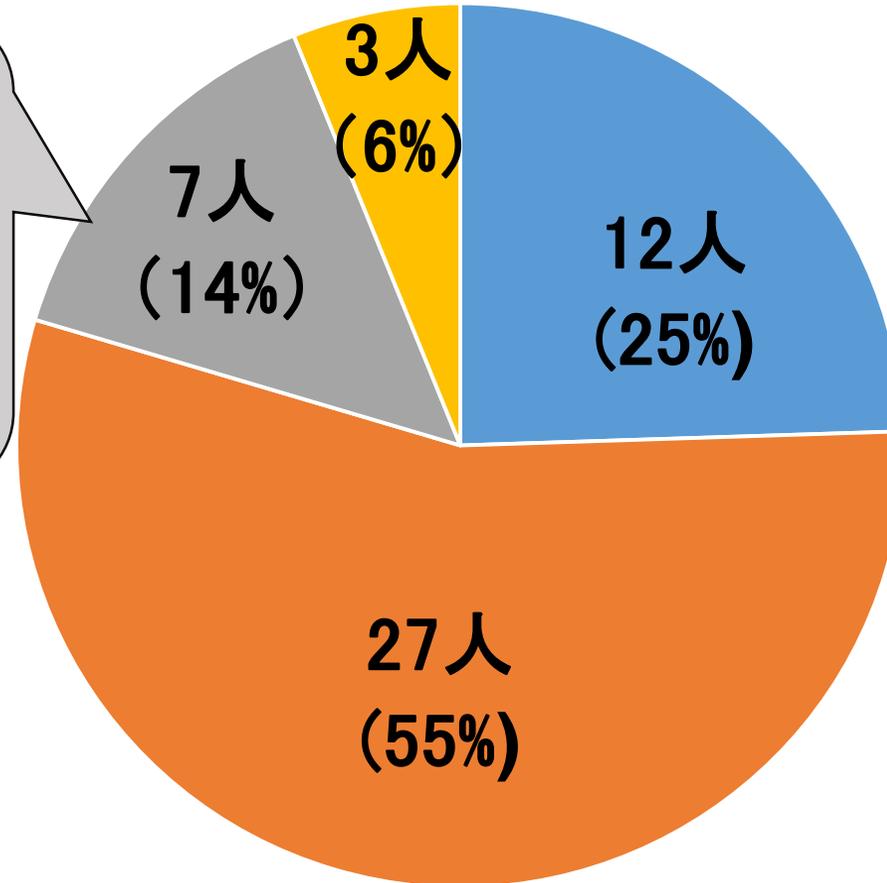
昨年度運動指導利用者へのアンケート調査

図1.運動指導の内容を実践しましたか？

実践していない理由

- ・時間が取れない
- ・効果を感じられない
- ・ハードすぎた

合計49名



- 実践した
- 一部実践した
- 実践していない
- 無回答

図2.運動は継続していますか？

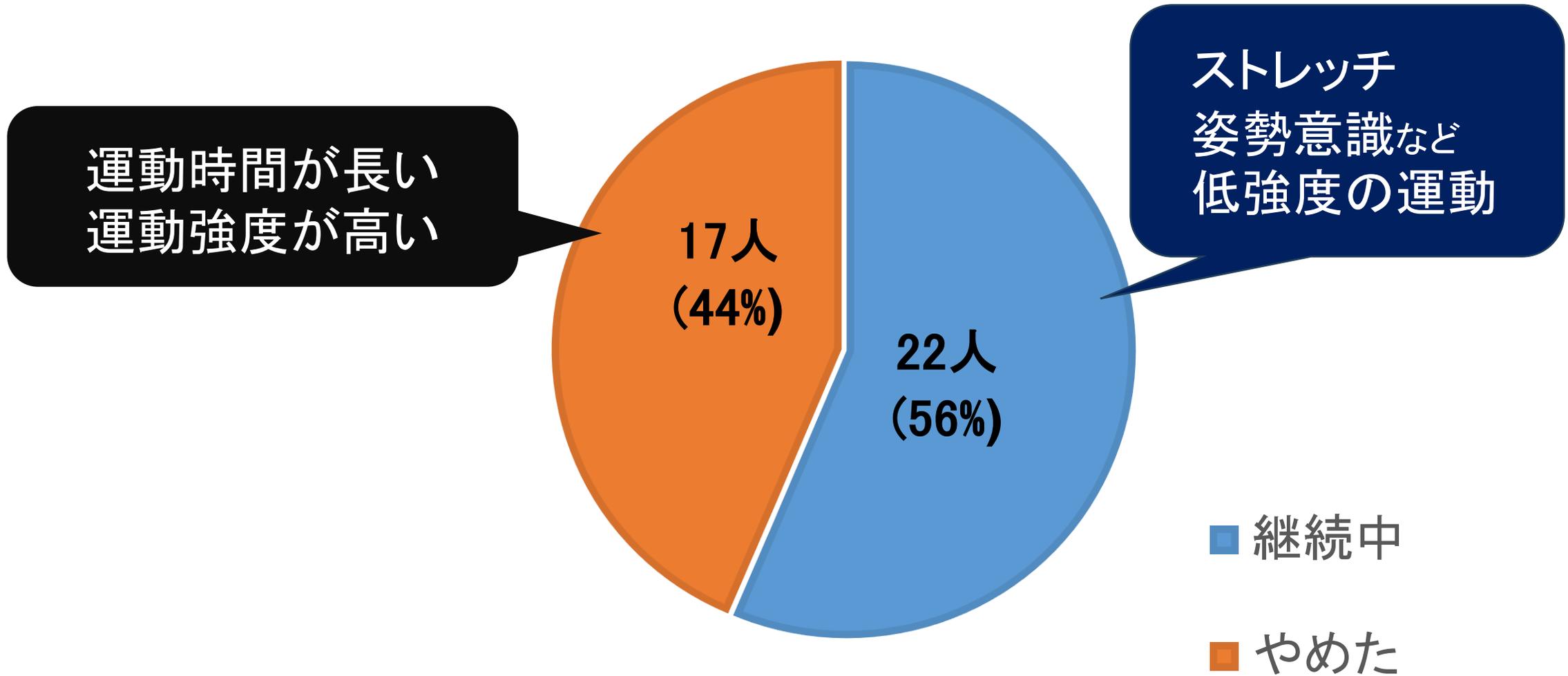
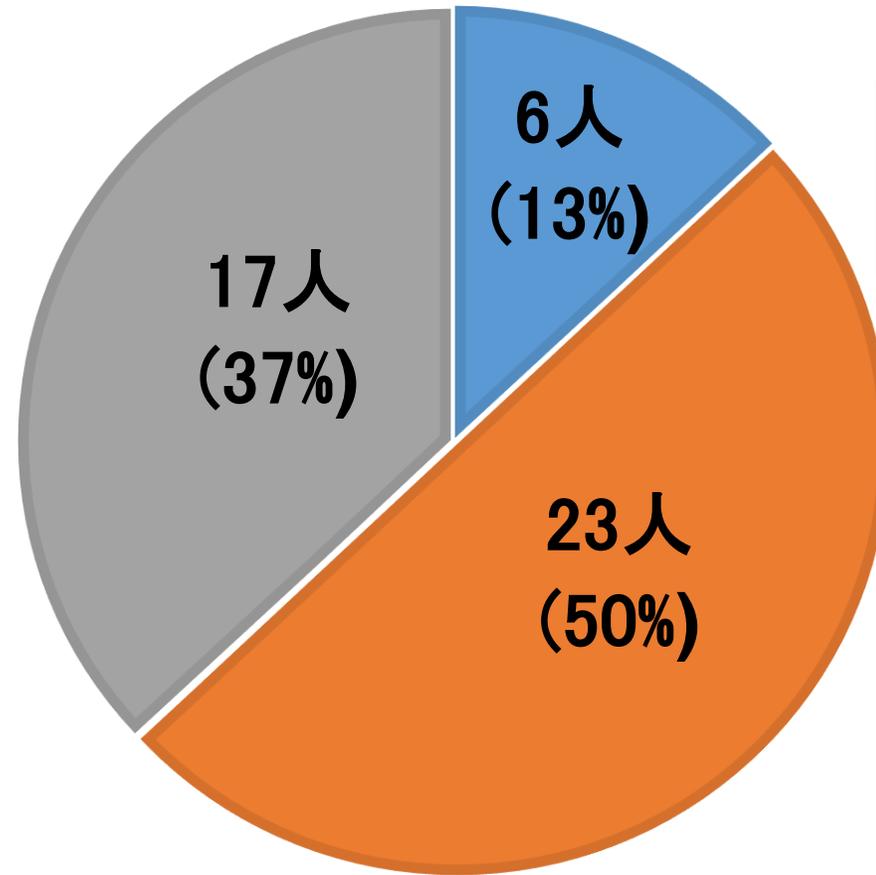


図3.相談内容は改善しましたか？



整形外科的な愁訴の改善が多くみられた

- 改善した
- やや改善した
- 改善していない

人間ドック受診者に対する継続可能な運動プログラムは強度が低く、時間が短いものが有効

3種類の運動プログラム

- ・動画に合わせてチラシを作成
時間は3～4分程度
- ・体全体をできるだけ多く動かせる
動的な動きの組み合わせ
- ・ライフスタイルに合わせてやすいように
に体位を選択

肩と首の体操 3分



腰の体操 4分



膝と股関節の体操 4分



肩と首の体操

詳しくは動画をチェック→
移動の時や隙間時間に！

岡山県南部
健康づくりセンター
肩首動画3分



呼吸を意識
して行いましょう

立って行うこと
をおすすめします



①肩を上下に動かします



②背中を丸めます



③左右に動かします

ひとつでも続ける
ことで効果あり

肩甲骨を寄せて
目線は斜め上



④手を後ろで組みます



⑤手を上げ後ろに反らします ⇔ 身体を丸めます



⑥肩回し(前後)
大きく回します



⑦頭を右に倒し反対の肩を回します
(左右)



⑧首回し(左右)
ゆっくり大きく回します

腰の体操

詳しくは動画をチェック→
寝て行うこともできます

岡山県南部
健康づくりセンター
腰の動画4分



呼吸を意識 して行いましょう

★左右 行いましょう



①片膝を抱え細かく動かします



②抱えている膝を回します



③内と外に動かしましょう



④上半身の動きを加えます



⑤背中を丸める⇔戻す



⑥伸ばす⇔緩める

腕を後ろに引いて胸を大きく開きましょう

ひとつでも続けることで効果があります

腰の体操

詳しくは動画をチェック→
座って行うこともできます

岡山県南部
健康づくりセンター
腰の動画4分



呼吸を意識 して行いましょう

★左右 行いましょう



①片膝を抱え細かく動かします



②抱えている膝を回します



③内と外に動かしましょう



④上半身の動きを加えます



⑤背中を丸める⇔戻す



⑥伸ばす⇔緩める

ポイント
胸を大きく開く

膝と股関節の体操

詳しくは動画をチェック→
床に座っても行えます

岡山県南部
健康づくりセンター
膝と股関節動画4分



呼吸を意識して行いましょう

★左右行いましょう



①足を左右に動かします



②足を叩いたりさすったりします



③身体を前に倒します



④つま先を遠く⇔近くへと動かします



⑤足を反対の足に乗せて足首回し

ひとつでも続けることで効果があります

余裕があれば少し膝を押します



⑥背中を伸ばしてゆっくり倒します



⑦横を向いて足を後ろに引きます
余裕がある方は足を持ちます

膝と股関節の体操

詳しくは動画をチェック→
イスに座っても行えます

岡山県南部
健康づくりセンター
膝と股関節動画4分



呼吸を意識して行いましょう

★左右行いましょう



①足を左右に動かします



②足を叩いたりさすったりします



③身体を前に倒します



④つま先を遠く⇔近くへと動かします



⑤足を反対の足に乗せて足首回し

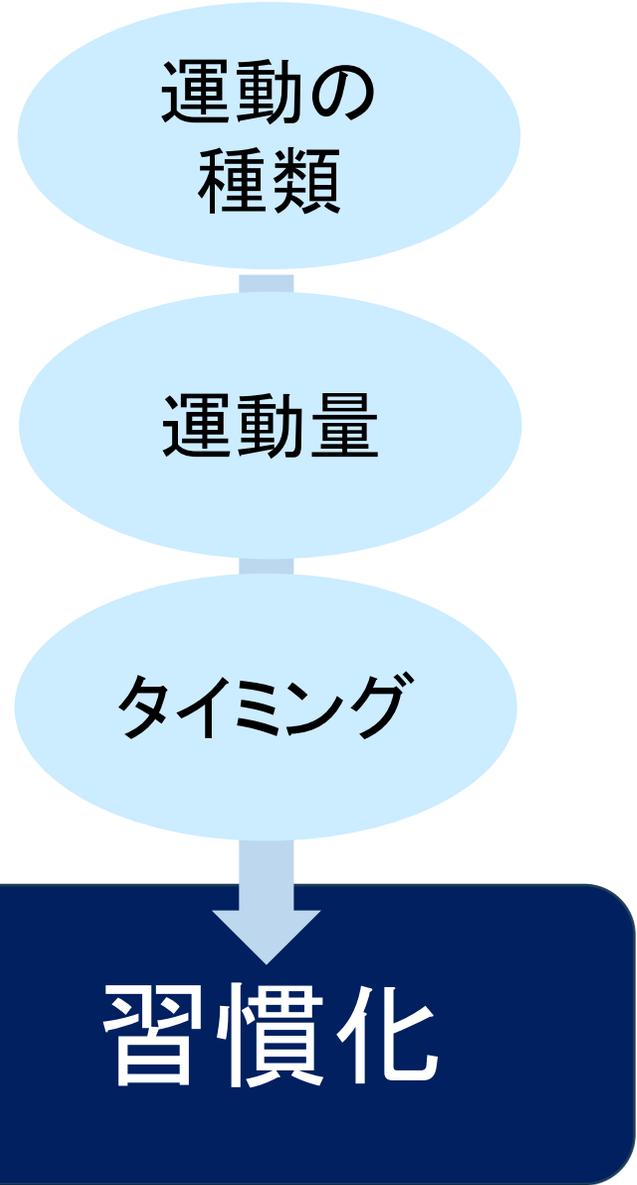


⑥背中を伸ばして足を抱えます



⑦足をお尻の横でたたみます
余裕がある方は身体を倒します

カウンセリングシート



目的
 体重 ・ 腹囲
 整形外科の疾患：腰・膝・股関節・肩・首・その他（ ）
 高血圧・糖尿病・脂質異常症・その他（ ）
 体力アップ・筋力アップ・柔軟性アップ・運動習慣の獲得
 その他：

目標
 例) 半年で-3kg 1年後までに腹囲-5cm 来年の健診まで血圧140mmHg以下にする

現在 運動している（ ）
 過去 運動していた（ ）

運動内容		
何を	どのくらい	いつ
ラジオ体操	第一 ・ 第二	
ウォーキング ジョギング	() 分、() km、() 歩	
自転車	() 分、() km	
ストレッチ	腰・膝・股関節・肩・首・()	
筋トレ		
YouTube		
運動施設		

身体活動
 例) 歩数5,000歩以上 移動は自転車か歩きにする 歯磨き中にかかとの上げ下ろしをする

目的を
明確化

具体的な
目標

人間ドック運動指導 カウンセリングシート

令和 7 年 12 月 23 日 (火)

ふりがな

氏名 :

(41 歳)

目的	体重 ・ 腹囲
	整形外科的疾患：(腰) 膝・股関節・肩・首・その他 () 高血圧・糖尿病・脂質異常症・その他 () 体力アップ・筋力アップ・柔軟性アップ・運動習慣の獲得 その他：

目標	腰痛改善
	例) 半年で-3kg 1年後までに腹囲-5cm 来年の健診まで血圧140mmHg以下にする

現在 運動している (時々テニス)

過去 運動していた ()

運動内容

何を	どのくらい	いつ
ラジオ体操	第一 ・ 第二	
ウォーキング ジョギング	() 分、() km、() 歩	
自転車	() 分、() km	
(ストレッチ)	(腰) 膝・(股関節)・肩・首・(各部位30秒) 2種目程度	仕事後 自宅で実践
(筋トレ)	腹筋、背筋体操 10回 1~2セット	ストレッチ前に軽めに行う
YouTube		
運動施設		

身体活動

例) 歩数5,000歩以上 移動は自転車か歩きにする 歯磨き中にかかとの上げ下ろしをする

運動指導員 川上 和具

人間ドック運動指導 カウンセリングシート

令和 7 年 12 月 26 日 (金)

ふりがな

氏名 :

(54 歳)

目的	(体重) ・ 腹囲
	整形外科的疾患：腰 (膝) 股関節・肩・首・その他 () 高血圧・糖尿病・脂質異常症・その他 () 体力アップ・筋力アップ・柔軟性アップ・運動習慣の獲得 その他：歩く姿勢

目標	4月末までに -10kg
	例) 半年で-3kg 1年後までに腹囲-5cm 来年の健診まで血圧140mmHg以下にする

現在 運動している (ウォーキング 60分)

過去 運動していた ()

運動内容

何を	どのくらい	いつ
ラジオ体操	第一 ・ 第二	
ウォーキング ジョギング	(10~20) 分、() km、(7,000) 歩	朝のウォーキングの中にと入れる
自転車	() 分、() km	
(ストレッチ)	(腰) (膝) 股関節・肩・首・()	運動後
(筋トレ)	座して足上げ、膝タッチ各10回 1~2セット	ウォーキング前に実践
YouTube		
運動施設		

身体活動

例) 歩数5,000歩以上 移動は自転車か歩きにする 歯磨き中にかかとの上げ下ろしをする

運動指導員 川上 和具

運動指導の実績

2023年度 29名
2024年度 101名
2025年度 213名(12月末日時点)

人間ドック受診者に対し、運動への意識向上に繋げる

- ・タブレット端末に運動動画をアップ
- ・体操のチラシをロビーに設置



まとめ

- ①運動を習慣化することで、相談内容に対して何らかの改善がみられている。
- ②運動の継続ができていない人には、運動内容や実施時間・回数等を再提案することにより、運動習慣を身につけて健康の増進に繋げていきたい。
- ③運動指導内容が日常生活の中で有効化されるように、バックグラウンドも含め、一人一人のライフスタイルに沿ったメニューを提供していくこととしたい。