

健康経営[®] に関する研究・活動シーズ

2024－2025



健康経営[®]はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

教員のシーズ集は 大学HPからも
ご覧になれます。QRコードを読み
込んでください。

[https://www.spu.ac.jp/research
/tabid377.html](https://www.spu.ac.jp/research/tabid377.html)



教員のシーズ集

〈お問合せ先〉埼玉県立大学 研究開発センター

T E L : 048-973-4383

E-mail : research_c@spu.ac.jp



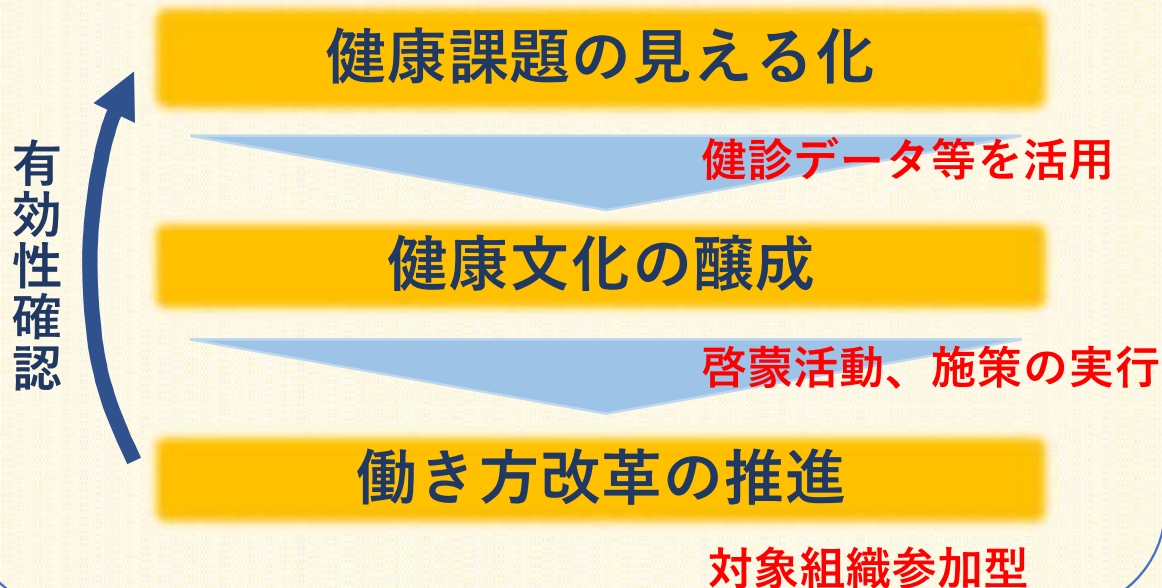
お問合せフォーム

健康経営[®] のはじめ方

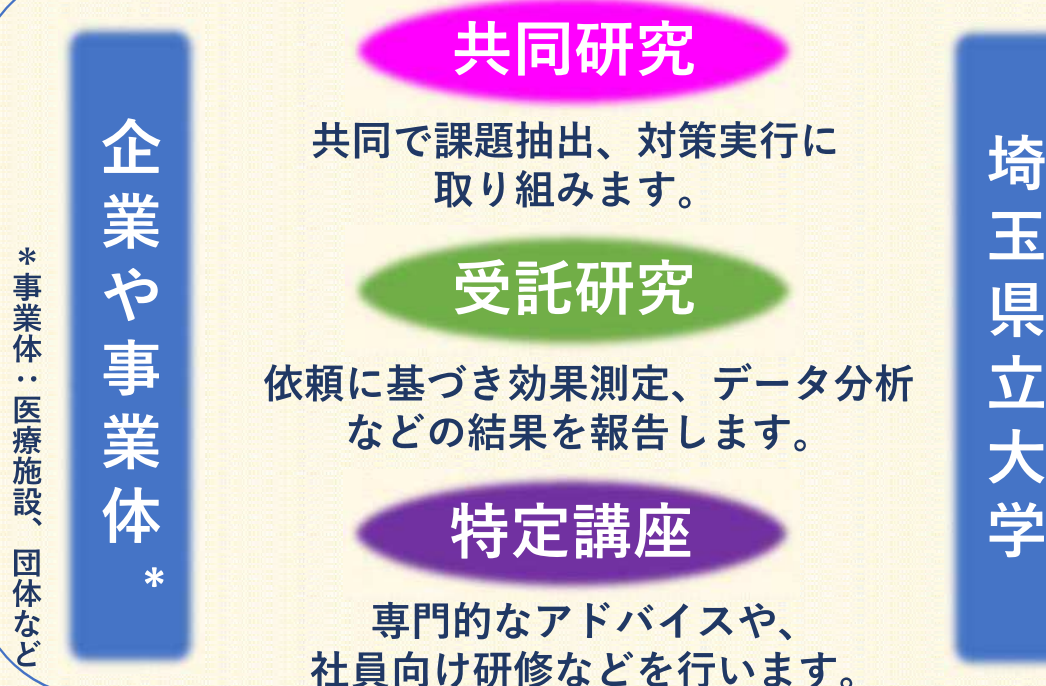


Kobaton・Saitamatch

まずは「健康課題の見える化」



埼玉県立大学との連携の仕組み



健康経営[®]の 様々なニーズに 対応します！



埼玉県立大学の専門分野

健康
福祉

看護

リハ
ビリ

診断・見える化

健康経営の推進



健診データ分析・活用

レセプト（医療費）分析

運動促進



メンタルヘルス



高齢労働者の健康



女性の健康



生活習慣改善
（睡眠、栄養、喫煙等）

オーラルケア



健康維持改善・文化醸成

埼玉県立大学での健康経営に関連する研究例

キーワード	所属	教員	研究テーマ（シーズ集、HPより）	ページ
健康経営の推進	健康開発	津野准教授	健康経営の推進～健康課題の見える化と健康文化の醸成～	1
レセプト（医療費）分析	健康開発	古城教授	住民の健康維持、増進のための医療費・介護費分析	2
運動促進	健康開発	北畠教授	社会的成果につながる健康づくり－研究をどのように実社会に還元するか－	3
	理学療法	田口教授	健康づくり・地域づくりシステムの開発	4
	理学療法	井上准教授	効果的な健康増進を考える	5
	看護学科	山本准教授	身体活動・シミュレーション教育	6
メンタルヘルス	看護学科	澤田准教授	働く人のメンタルヘルスに関する研究	7
高齢労働者の健康（女性）	看護学科	山岸准教授	慢性の病と共に生活する人のセルフケア支援	8
高齢労働者の健康（デジタル社会）	社会福祉	小川准教授	シニアのための持続可能なデジタル利用支援システムの開発	9
女性の健康	看護学科	石崎教授	地域におけるヘルスプロモーション活動	10
	理学療法	須永准教授	女性のライフステージにおける健康支援	11
生活習慣改善（食育）	健康開発	内山准教授	エビデンスに基づいた食育の推進	12
生活習慣改善（行動変容）	理学療法	久保田准教授	健康づくりのための行動変容	13
生活習慣改善（セルフケア）	看護学科	曾田准教授	健康と生活習慣・予防・臨床判断力	14
生活習慣改善（睡眠）	健康開発	有竹教授	睡眠を改善するための介入プロトコルの開発と効果検証	15
生活習慣改善（睡眠）	健康開発	北畠教授	社会的成果につながる健康づくりへー身体活動を用いた不眠改善プログラムの開発ー	16
オーラルケア	健康開発	秋山准教授	地域における健康増進のための口腔健康管理	17



健康経営の推進 健康課題の可視化と健康文化の醸成

健康開発学科 健康行動科学専攻（健康情報学専攻 2025年4月より）

津野 陽子 准教授

【研究分野】 健康経営に基づく保健・医療情報を活用した健康課題の可視化
 【キーワード】 健康経営、データヘルス、労働生産性、働き方改革、産業保健
 【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=299tsuno>



研究概要

健康経営とは、従業員の医療・健康問題を経営課題と捉え、健康と生産性の両方を同時に行うマネジメント（Health and Productivity Management）の手法です。

組織の健康課題を可視化し健康リスクを評価する手法および健康リスクと生産性の関連は国内外において研究が蓄積されてきていますが、健康経営に取り組んだ効果をどのように測定するのか、何をもって効果があると言えるか、学術的にも実践的にも検討課題となっています。組織における健康経営の効果はどのように測定するか、健康経営を促進する健康文化について研究しています。

研究紹介

対象組織参加型で共同研究を提案しています。

1. 医療・介護施設における健康経営
2. 健康経営に基づく健診データ等を活用した健康課題の見える化
3. 健康経営推進のための組織（職場）の健康文化の醸成
4. 健康課題の見える化と働き方改革の推進
5. 健康と生産性の最適化を目指す働き方モデルの構築
6. 健康・医療情報を活用した「健康経営」の効果測定の分析モデルの開発

講座テーマ紹介

●健康経営と働き方改革

病院組織における健康経営 -職場環境要因と生産性指標の関連-
 組織における健康経営の効果測定～健康課題の可視化と健康リスクの評価について～
 健康経営を推進するためには～健康課題を見える化し生産性を高める～
 健康経営の推進～健康課題の見える化と働き方改革について～

●企業・組織と保険者とのコラボヘルス推進

コラボヘルス・健康経営の必要性

●PDCAサイクルに基づく保健事業の展開

などをテーマにした講演、研修会

アピールポイントなど

日本再興戦略に「健康経営」という言葉が出る前の2013年から健康経営研究に従事してきました。共同研究等により実践的な健康経営の推進とともに国内外の知見を踏まえた研究的エビデンスの蓄積を進めております。これまで病院組織等との共同研究や、保険者、経営者、保健事業担当者、健康管理担当者などを対象に多数講演・研修会を実施させていただいております。

（参考）健康経営の枠組みによる健康課題の見える化 <http://square.umin.ac.jp/hpm/>



人口減少時代の自治体レベルの医療政策

健康開発学科 健康情報学専攻

古城 隆雄 教授

【研究分野】 医療政策、政策疫学

【キーワード】

【U R L】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=370kojo>



研 究 概 要

医療政策に関わる研究を幅広く行ってきました（医療保障の理念、医療費適正化、人口減少地域・へき地の医療提供体制・オンライン診療、データヘルス等）。人口減少が進む中、住民の健康を維持増進する観点から、自治体の医療政策に強い関心を持って、研究を行っています。

研 究 紹 介

1. へき地におけるオンライン診療の活用

山口県立総合医療センターへき地医療支援センターが発刊している「へき地におけるオンライン診療の手引き」に関わっています。山口県薬務課から姉妹版の服薬指導の導入の手引きも発刊されています。



2. 発症前の予防行動は適切だったか？

脳卒中や心筋梗塞などの重症疾患を発症された患者が、発症前に適切な予防行動（特定検診の受診、医療機関への受診）を行っていたのかを分析しています。自治体のデータヘルス計画に必要な分析についても研究しています（神奈川県平塚市と共同研究）。

3. 医療費適正化の重点対象者に関する研究

本来の医療費適正化は、単なる医療削減・抑制ではなく、住民の健康維持・増進のための重点的な医療資源の配分と効率化です。健診やレセプトデータを連携させ、住民の健康維持の視点に立った解析方法について研究しています。

4. 医療政策の理念に関する研究

適切に政策課題を設定するためには、医療政策の理念が必要になります。憲法論・現代正義論を土台に、医療政策の理念に関する著書（共著）を発刊しています。



講 座 テ ー マ 紹 介

ご要望に応じて、柔軟に検討させていただきます。

- ・自治体職員、保健師のための、行政データの利活用の方法
- ・医療や介護に関わる制度・政策の説明
- ・住民の健康を守るための医療費適正化
- ・人口減少時代の医療提供体制、へき地におけるオンライン診療の活用など

アピールポイントなど

- ・都道府県、自治体、民間企業との共同研究や委員活動に注力しています。
- ・介護施設の運営にも10年以上関わっています。
- ・都道府県、市町村の行政官、保健師の問題意識、行動で大きく政策は変わります。課題解決のための調査や研究、委員会等、役に立てることがあればご相談ください。



社会的成果につながる健康づくりへ －研究をどのように実社会に還元するか－

健康開発学科 健康行動科学専攻（健康情報学専攻 2025年度より）

北畠 義典 教授

【研究分野】 運動疫学、公衆衛生学、健康教育学

【キーワード】 自立高齢者、集団戦略型健康づくり、身体活動、協働

【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=218kita>



研究概要

社会的成果につながる健康づくりへ

これまで高齢者の健康づくりは機能回復に主眼が置かれる傾向にありますが、これからは高齢者が地域の中に生きがいや役割をもって生活できるような環境を整備して健康づくりを目指す必要があります。そのためには、**全ての人々を対象とした集団戦略型の健康増進対策として健康づくりを実践することが重要です**。これらを実現するためにはヘルスプロモーションを念頭においた多領域・多分野の専門家が学際的に連携し、さらに**住民と行政との協働によって、包括的な健康づくりの方法を開発**することが必要となります。

研究紹介

都留スタディ

テーマ

地域の自立高齢者を対象とした生活拠点型介護予防システムの開発

山梨県都留市（総人口；31,246名、高齢者人口；8,155名） 2019年時点

* 高齢化率：26.1%（全国26.7%：県内19位/27市町村）

ベースライン調査 2016年1月



追跡調査



2018年1月
2019年1月
2022年1月

研究対象者：**全ての自立高齢者6,661名**

（市在住の要介護認定を受けていない人）

調査方法：**全数調査**（郵送法）

回収数（率）：5311名（79.7%）

調査内容：基本チェックリスト、身体活動、膝痛、認知機能、うつ、睡眠、フレイル、既往歴など

☆ベースライン調査と同様のものを毎回実施

☆介護認定者数等の把握

☆各調査期間までのデータを用いて変化を検討

※研究者と行政との連携から

→ **地域保健政策に活かせるエビデンス（根拠）の提供**

講座テーマ紹介

・地域高齢者の集団的健康づくりの開発とその評価について

アピールポイントなど

現在、我々は山梨県都留市の全自立高齢者の健康実態調査を用いて、**厚労省が進めている「通いの場」の効果検証**を進めています。**住民主体の健康なまちづくりを住民・行政・研究者の協働ですすめてみませんか。**

自治体での委員

- ・都留市 セーフコミュニティ外傷サーベイランス委員（2018年11月～）
- ・春日部市 健康づくり推進審議会 委員（会長）[2019年4月～]
- ・春日部市 高齢者保健福祉計画等推進審議会 委員（会長）[2019年4月～]
- ・越谷市 生涯学習審議会 委員（副会長）[2021年4月～]
- ・戸田市 保健対策推進協議会 委員（会長）[2021年4月～]



健康づくり・地域づくりシステムの開発

理学療法学科

田口 孝行 教授

【研究分野】 地域リハビリテーション、地域支援、ヘルスプロモーション

【キーワード】 健康づくり、フレイル予防、地域づくり

【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=165tagu>



研究概要

「地域包括ケアシステム」および「地域共生社会」において、住民主体による地域課題の解決力強化や体制づくりが必要であることが提言されています。

自分個人の健康課題として内向きにとらえるのではなく、地域全体の健康課題として外向きにとらえる志向を持って、**住民が主体となって課題解決（健康づくり）に取り組むことができるシステム（地域づくり）開発**に関する事業研究を行っています。

研究紹介

1.自治会主体の健康づくり活動システムの開発

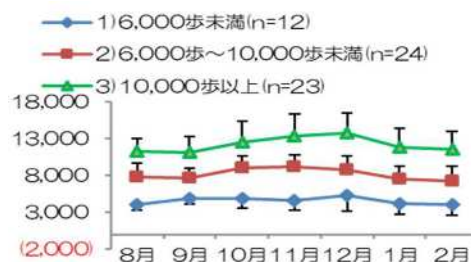
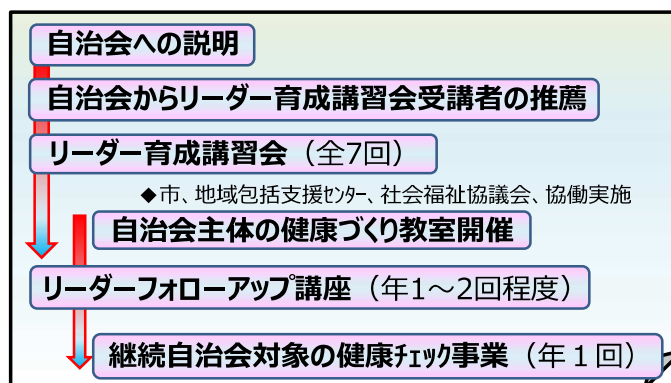
市、地域包括支援センター、社会福祉協議会との連携による事業研究。

- 1) ご当地体操の開発（ポスター・DVD作成）
- 2) 「健康づくりリーダー育成講習会」プログラムの開発・事業実施支援
- 3) 効果・事業成果に関する研究
- 4) 参加者アンケート調査 等

2.「毎日1万歩運動」の効果検証（受託研究）

歩数計測、体力測定結果、血液検査結果、医療費 等から事業の効果検証を実施。

- 開始初月の平均歩数から、6か月間の平均歩数がある程度予測できる可能性。
- 6,000歩以上の歩数を6か月間継続することで、下肢筋力や複合動作能力も向上。・・・など



講座テーマ紹介

- 健康づくり/介護予防**リーダー育成講習会**、住民が主体となった**地域づくりのための講習会**など
- **地域支援事業**への関わりのポイント：専門職が地域支援事業に関わる際の留意点など
- パーキンソン病の在宅支援：パーキンソン病に特化した在宅生活支援についての解説

アピールポイントなど

自治体における介護保険運営協議会（会長）、地域包括ケア推進協議会（会長）、介護保険認定審査会等にも関わらせていただいております。

自治体との政策等に関わる共同研究、企業とのヘルスプロモーション等に関する共同研究のお誘いをお待ちしております。



効果的な健康増進を考える－健康寿命延伸に対する提案

理学療法学科

井上 和久 准教授

【研究分野】 身体バランス、健康寿命延伸、生活環境、日常生活に関する理学療法学

【キーワード】 バランス、健康増進、予防

【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=166ino>



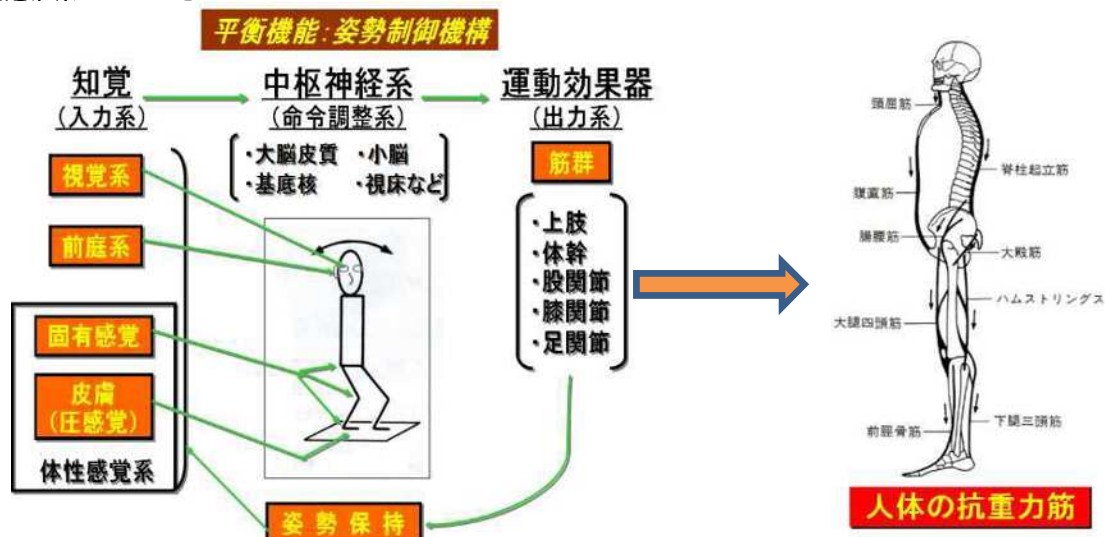
研究概要

「身体バランス機能低下を予防するトレーニング」「機器を利用した運動効果」「運動習慣の導入効果」など。

研究紹介

現在進めている研究として、下記のテーマに関連した内容を実施しています。

1. 健康増進（生活環境支援）に関して
2. 下肢筋力と重心動揺との関係について
3. 義肢・装具について
4. 規範意識について



講座テーマ紹介

1. 健康のために取り組む生活習慣病の対策
健康を維持するために生活習慣病の実際と対策について講義をさせていただき、普段の生活の中で取り組む具体的な運動について体験等もさせていただきます。
2. 身体バランス（平衡機能）について
人間が立位を保持するためには、身体のような仕組みでバランスをとっているかについて講義し、また、バランスを測定する機器について紹介させていただきます。

アピールポイントなど

2014年6月より日本地域理学療法学会の運営に関わっており、日本予防理学療法学会の運営にも6年間関わっていました。また、全国レベルの研修会・学会等の運営にも参画してきました（第49回日本理学療法士協会全国学術研修大会：準備委員長、日本地域・支援工学・教育合同理学療法学会学術大会2020：合同学術大会長）。

身体活動・シミュレーション教育

看護学科

山本 英子 准教授

【研究分野】 身体活動、助産師・看護師教育、規範意識

【キーワード】 行動変容、親子体操、育児肯定感、シミュレーション教育、模擬産婦

【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=144yama>

研究概要

- 身体活動（生活活動＋運動）は、糖尿病、循環器疾患、がん、認知症などのリスクを低減し、メンタルヘルスや生活の質の向上などの効果が認められています。子どもから高齢者まで、多くの人が無理なく日常生活の中で身体活動を実施する方法の提供や環境をつくることが求められています。とくに、女性のライフステージに応じた身体活動に焦点をあてて、研究を行っています。
- 妊娠・分娩のハイリスク化、分娩数の減少、さらに、感染症流行下において、臨地実習経験の不足が懸念されています。そのため、助産師・看護師教育において、臨床判断力や実践能力などの向上を目指したシミュレーション教育が重要であり、その実践と研究を行っています。

研究紹介

1. 乳児をもつ母親の育児肯定感を高める親子体操プログラムの開発とその効果検証

- ー 乳児とその母親が日常生活で実施しやすい親子ふれあい体操プログラムを作成しました。
- ー プログラム参加による母親への効果が確認でき、母子関係や母親の心身健康状態を良好に維持させる可能性も示唆されました。

●親子体操の開発

子どもの成長発達にあわせたベビーマッサージ・エクササイズや母子のふれあいと産後の身体を考慮した母子体操を歌の活用など継続しやすい工夫をし、同一対象者に3回実施

●効果検証

唾液アミラーゼ値と不安感が有意に低下、快感情やリラックス感が有意に向上
プログラム継続理由は、母子関係や母親自身への効果の実感、習得の容易さなど



2. 模擬産婦やICTなどを活用したシミュレーション教育

看護師・助産師教育におけるシミュレーション教育、模擬産婦養成などの研究を実施しています。



講座テーマ紹介

- ベビーマッサージ・エクササイズ
- 親子ふれあい体操
- 育児期ママのエクササイズ
- 更年期女性のエクササイズ など

アピールポイントなど

埼玉県看護協会助産師職能委員会、県内高等学校・学校評議員会などに参加させていただいております。

「お互いを知り、お互いを大切にする」環境作り

看護学科

澤田 宇多子 准教授

【研究分野】 精神看護学、精神保健学、働く人のメンタルヘルス

【キーワード】 メンタルヘルス、Civility、CREWプログラム。コミュニケーション、テレワーク

【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=351sawa>



研 究 概 要

私の研究テーマは、「お互いを知ること」を起点として、人々が相互に尊重し合い、安心して共に働くことのできる関係性と、あたたかく包摂的な組織風土の構築/醸成を目指す介入研究です。主に職場環境を対象として、信頼関係の構築や心理的安全性の向上に資するプログラムの開発と実践を行っています。ありのままでいられる場や、他者とのつながりを実感できる職場風土は、個人の能力や多様性を活かすことができ、組織全体のウェルビーイングも高まると考えます。

最終的には、このような介入研究が不要となるほど、すべての人が「自分はここにいてよい」「私は受け入れられている」と自然に感じられるような、信頼と尊重に満ちた社会が実現されることを期待しています。

研 究 紹 介

- 職場におけるCREWプログラムの実践
- 職場におけるオンラインCREWプログラムの開発
- 心のサポーター養成研修に関わる研究

講 座 テ ー マ 紹 介

- 働く人のメンタルヘルス
- Civility, Respect, and Engagement in the Workplace (CREW) プログラム
- 心のサポーター養成研修

などをテーマにした講演、研修会

アピールポイントなど

コロナ禍以降、職場におけるコミュニケーションの不足や、従業員同士の社会的関係性の変化が顕在化しています。こうした課題への対応策として、関係性の質の向上を目的としたCREWプログラムが注目されています。本プログラムは対面での実施を基本としていますが、テレワークを実施している職場において、Web会議システムなどのICTツールを活用した「オンラインCREWプログラム」の導入を提案しています。対面式とは異なる特性を踏まえ、クラウド上での文書共有や記録管理など、オンライン環境に適した工夫を施しながら、効果的な実施体制の構築を目指しています。



慢性の病いとともに生活する人のセルフケア支援

看護学科

山岸 直子 准教授

【研究分野】 糖尿病とともに生活する人のセルフケア支援、アセスメント、ACP
 【キーワード】 慢性の病い、糖尿病、セルフケア、自己管理、アセスメント、高齢者、独居、ACP
 【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=113yama>



研 究 概 要

糖尿病や高血圧などの「慢性の病い」とともに生活をする人は、健康維持のため様々な「セルフケア」が必要となります。「セルフケア」とは、‘自分自身のために’ ‘自分で行う’ことを意味しますが、このようなセルフケアを生活の中で継続的に行うことは容易なことではありません。さらに、セルフケアが困難となりやすいひとり暮らし高齢者や高齢夫婦のみで生活している人も増加し、生活状況に合わせたセルフケア支援が求められます。

そのため、その人の生活状況に合わせて、生命や健康の維持のみならず生活の楽しみも維持しながら自分らしく生きることを目指した「セルフケア支援」に関する研究に継続的に取り組んでいます。

研 究 紹 介

- 糖尿病とともに生活をする人を対象とした調査と、その人々を支援している看護師を対象とした調査に取り組み、双方の視点を統合した多角的・包括的な支援を検討しています。
- 独居の高齢2型糖尿病患者の自己管理の実態と支援ニーズ
 – 同居者のいる高齢2型糖尿病患者との比較 –
- 独居の高齢2型糖尿病患者に対する熟練看護師の看護支援
- 高齢糖尿病患者のセルフケア支援のためのアセスメントツールの開発
- 人生の最終段階における医療・ケアについて、本人が家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組み（アドバンス・ケア・プランニング）の推進に向けた共同研究にも取り組んでいます。
- 「もしも」の時の医療・ケアの話し合い行動意図尺度を用いた家族参加型アドバンス・ケア・プランニング（ACP）研修の効果

講 座 テ ー マ 紹 介

- 糖尿病・高血圧・慢性腎臓病などの生活習慣病の予防や健康維持を目指した行動促進（行動変容）に関する講座
- 高齢者やひとり暮らし高齢者の健康や生活の楽しみの維持を目指した支援に関する講座
- 健康な人・慢性の病いをもつ人へのアドバンス・ケア・プランニング推進に関する講座

アピールポイントなど

これまでの研究では、主に糖尿病とともに生活をしている人々からの「病いの語り」を伺い、どのような体験や思いを抱きながらセルフケアに取り組んでいるか、求められる看護について明らかにしてきました。病いとともに生活をする人々の視点に立ち、生活の楽しみの維持を大切にしたセルフケア支援に取り組んでいます。



個人のみならず地域・社会のウェルビーイング向上を目指した シニアのための持続可能なデジタル利用支援システムの開発

社会福祉子ども学科 社会福祉学専攻

小川 孔美 准教授

【研究分野】 高齢者福祉、高齢者虐待防止、専門職連携教育&専門職連携実践

【キーワード】 地域包括ケアシステム、サロン、世代間交流、デジタルデバイドの縮小、ボランティア

【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=202oga>



研 究 概 要

「誰一人取り残さない」デジタル化を進める観点では、地理的・経済的・身体的制約の有無にかかわらずデジタル活用を促すため、デジタルへの接触機会を増やしその価値を実感できるようにするなどの継続的なデジタル利用支援が必要です。

「端末の操作が難しい」、「近くに相談できる人がいない」といった理由で、**デジタル活用を躊躇する人たちは高齢者を中心に存在**しており、「デジタル推進員」¹⁾や民生委員、各専門職等が支援していますが、デジタルリテラシー、セキュリティ等、支援のうえでの課題も多く指摘されています。

支援を受ける高齢者だけでなく、支援に関わる地域住民・専門職とともにウェルビーイング向上を可能にする、地域ニーズに即した安心安全なデジタル利用支援の仕組みや教材を開発し、その効果を検証しています。

1) デジタル庁「デジタル推進委員の取組」(<https://www.digital.go.jp/policies> 2024.2.14)

研 究 紹 介

1. シニア世代におけるデジタルデバイス要因の研究
2. 社会福祉協議会〔生活支援体制整備事業〕における協議体（地域支え合い会議）、自治会、地区サロン、地域包括支援センター等との連携によるデジタル支援事業
3. デジタル支援を行う「支援者」が抱える困難一課題解決に向けた支援の開発

講 座 テ ー マ 紹 介

- ・地域包括ケアシステムにおける高齢者の見守り支援とICT活用
- ・シニア世代におけるデジタルデバイス要因と支援のあり方
- ・デジタルリテラシーって？—スマホサロンの運営のポイント
- ・超高齢社会におけるデジタルデバイスと社会的孤立

アピールポイントなど

自治体における「地域包括ケア推進代表者会議 顧問」「地域包括支援センター運営協議会委員」「地域福祉計画審議会 会長」等にて、地域の実情把握、課題検討を行っています。

また、企業、NPO等との連携も大切にしており、デジタルデバイス対策に関する課題解決に関する共同研究、システム開発に関する共同研究ができたと思っています。

地域におけるヘルスプロモーション活動 ～ヘルスリテラシーと健康教育～

看護学科

石崎 順子 教授

【研究分野】 公衆衛生看護学、地域看護学

【キーワード】 健康づくり、ヘルスプロモーション、ヘルスリテラシー、健康行動

【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=306ishi>

研究概要

ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」（WHO）と定義されています。ヘルスプロモーションの推進には、人々の主体的な健康づくりと誰もが健康になれる社会の創造への取り組みが重要であり、そのアウトカムとしてヘルスリテラシーへの注目が高まっています。ヘルスリテラシーは、健康や医療に関する情報を入手、理解、評価、活用するための知識、意欲、能力であるとともに、社会における資源でもあります。人々の健康行動、健康状態とヘルスリテラシーとの関連を明らかにすることで、ヘルスリテラシーの向上に着目した効果的な健康教育プログラムの開発を目指しています。

研究紹介

1. 女性の身体活動とヘルスリテラシーの関連

スポーツ実施率の低い20-40代女性を対象とした調査において、ヘルスリテラシーが高い人は低い人より運動・スポーツを実施（週1回以上）しており、健康のために推奨される身体活動量を達成している人も多いという結果が得られました。また、子育てや仕事といった運動・スポーツの実施を阻害する要因の影響を差し引いても、ヘルスリテラシーの高さは、運動・スポーツ実施、身体活動量に関連していることがわかりました。

2. 高齢者のフレイルとヘルスリテラシーの関連

地域在住の高齢者における身体・社会的フレイルとヘルスリテラシーとの関連を検討したところ、フレイル該当者のヘルスリテラシーは非該当者よりも低いという結果が得られました。

講座テーマ紹介

- 健康づくり、保健・予防に関連した一般向けの講座
- 健康づくりボランティア等、地域における健康づくりリーダーに向けた「健康」「ヘルスプロモーション」に関する講座

アピールポイントなど

埼玉県内自治体において、保健医療に関する計画策定や保健事業の評価に関わる活動に従事しています。また、自治体保健師の階層別研修（新任）に協力し、専門的能力獲得に向けた保健師の人材育成や基礎教育のあり方についても検討しています。



女性のライフステージにおける健康支援

理学療法学科

須永 康代 准教授

【研究分野】 ウィメンズヘルス理学療法学、バイオメカニクス
 【キーワード】 ウィメンズヘルス、姿勢、動作、運動、骨盤、妊娠、産後
 【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=173suna>



研究概要

女性の生涯にわたる健康支援を目的として、運動学的解析をもとに身体的変化を捉え、各年代における身体機能の諸問題に対する予防・改善のための支援について検討を行っています。

具体的には、思春期における月経周期に関連したスポーツ傷害、妊娠中～出産後の身体の変化に伴う姿勢・動作の問題や痛み、中高年女性の骨粗鬆症や尿失禁など、各年代でのライフイベントに伴う身体機能の変化や加齢による影響など、ライフステージに即した健康課題の解決に向けて研究に取り組んでいます。

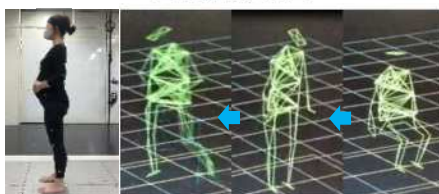
研究紹介

■ 思春期 ■



月経周期における身体の変化とスポーツ傷害に関する検討を行っています。

■ 成熟期 ■



妊娠中～産後の姿勢・動作変化の解明や、骨盤ベルトの姿勢安定性への効果検証を行っています。

■ 更年期・老年期 ■



骨粗鬆症予防や尿失禁予防のための調査、指導を行っています。

講座テーマ紹介

■ 中高生の月経とスポーツに関する講座

スポーツに取り組む中高生、指導者など一般の方向けの講座

■ 妊娠中から産後の問題（腰痛・尿失禁など）に関する講座

妊娠中・産後の一般の方向けの調査・運動指導、専門職向けの講座

■ 骨粗鬆症や尿失禁などの予防講座

一般の方向けの調査・運動指導

アピールポイントなど

様々な女性の健康問題に対する支援に取り組んでいます。特に、妊娠中から産後の健康問題に対し、地域の産婦人科や整形外科等との支援体制構築に力を入れています。

論文：Changes in motion patterns among pregnant women turning while carrying an object after rising from a chair. Sunaga Y, et al., Int. J. Ind. Ergon. 2020; 80

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169814120306478?via%3Dihub>

学会：一般社団法人 日本理学療法学会連合 日本ウィメンズヘルス・メンズヘルス理学療法研究会 理事



エビデンスに基づいた食育の推進

健康開発学科 健康行動科学専攻（健康情報学専攻 2025年4月より）

内山 真理 准教授

【研究分野】 公衆栄養、栄養教育

【キーワード】 食育、栄養、食事調査

【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=220uchi>



研究概要

食育は、対象集団の食生活に関する実態を把握し、健康・栄養上の課題を明らかにすることから始まります。そこで、下記①～③について提案を行い、学校、地域、職域におけるエビデンスに基づいた食育をサポートします。

①食育計画立案、評価のための食生活に関する実態調査（食事調査を含む）の計画、実施、分析、評価

②実態調査に基づいた食育計画の立案

③食育計画に基づいた食育プログラムの計画、実施、評価

こうした活動を通じ、食・栄養に関するエビデンスを構築し、幅広い世代の健康づくりに貢献したいと考えています。

スタート



小学生を対象とした
親子食育講座



大学生を対象とした食育イベント
(埼玉県立大学HPより)



「地域住民を対象とした
減塩講座」

講座テーマ紹介

学校・自治体・企業等から依頼を受け、下記のような講演・食育活動を行っています。

- ・食育講座 「朝食の大切さ」、「子どもからはじめる減塩」
- ・生活習慣病予防講座 「健康的にやせる栄養の基礎」、「減塩の工夫」
- ・介護予防講座 「高齢者の栄養」、「骨粗鬆症予防のための食事」
- ・市民講座、高校出張講座 「健康食品・サプリメントとの上手な付き合い方」
- ・食育活動 「親子食育講座」、「大学生を対象とした食育イベント」

アピールポイントなど

人々の食は、家族、経済、環境などの様々な要因が複雑に絡み、多様化しています。また、食は、栄養素を摂取するという生理的な機能だけではなく、楽しく食べることで心の満足感を得たり、人と人のコミュニケーションを円滑にするといった心理的な機能、食文化、食習慣を伝える文化的な機能を持ちます。管理栄養士としての専門性を生かし、さまざまな専門分野、職種の方々とのつながりを大切にしたいと考えています。



健康づくりのための行動変容

理学療法学科

久保田 章仁 准教授

【研究分野】 高齢者の身体活動

【キーワード】 行動変容、行動記録、低強度身体活動、座位行動、健康づくり

【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=170kubo>



研究概要

生活習慣病にならず、無理のない生き生きとした暮らしを送るために 日常生活でいかに活動量を維持していくか

- ・ 座位行動時間を短くする
- ・ 低強度身体活動を増やす

研究紹介

1. 健康づくりのために個々の行動変容をねらう
 - ・ 3軸身体活動量計にて、座位行動、歩数、低強度身体活動の量と時間を計測
 - ・ 自分だけの行動記録票の作成
2. 身体活動に季節性の特徴がみられるか

講座テーマ紹介

高齢者大学「体力を確認する」	A市
未来大学「楽しく体力アップ」	B県
市民大学「健康講座」	C市

行動目標を達成するまでの5段階の考え方を学ぼう

活動量計を使ってみよう

生活行動記録票を作ってみよう

身体活動量って何？

座りっぱなしって体に良くない？

日常行っている生活活動っていっぱいあるね!!

一日の生活活動を見直してみる?!

リラクゼーション、必要な時にしてる?!

あんなとき、こんなときのストレッチ

靴の選び方

綺麗に歩いて体のラインもきれいに-ノルディックウォーキング-のすすめ

骨のための食事と栄養

おうちでできる楽楽筋トレ

転び方と骨折のいろいろ

アピールポイントなど

出会う全ての方に、NNK（ねんねんころり）でなく、PPK（ぴんぴんころり）を願います



健康と生活習慣・予防・臨床判断力

看護学科

會田 みゆき 准教授

【研究分野】 生活習慣病予防、糖尿病看護、看護教育方法

【キーワード】 セルフケア教育・健康教育、臨床判断能力育成教育

【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=115ai>



研究概要

生活習慣病予防、生活習慣病の中でも増加が著しい糖尿病の一次・二次予防のためのセルフケア行動支援について研究しています。特に、食生活、身体活動における生活習慣の改善および継続を支援するための教育的介入のあり方について研究しています。

また、看護実践につながる臨床判断能力育成のための教育プログラムの開発に取り組んでいます。実践につながる学びを追究しています。

研究紹介

- 生活習慣改善のための健康教育に関する研究
 - 「勤労男性に対する身体活動促進を目指した行動化への支援」
 - 「糖尿病予防のための肥満者における運動の習慣化」に関する研究
 - 教育プログラムの作成および行動化・行動変容の評価
 - 「大学生の健康度および生活習慣」に関する研究
- 臨床判断能力を高める教育の研究
 - 「視線分析を用いた多重課題における臨床推論力を高める教育プログラムの開発」
 - 臨床で遭遇する多重課題場面での学習者の情報獲得と思考過程の特徴の明確化（視線分析を活用）⇒シミュレーション教育プログラムの開発
- 家族参加型アドバンス・ケア・プランニング（ACP）に関する研究
 - 地域資源を活用した住民による 家族参加型のACP研修会の企画、実施、評価

講座テーマ紹介

- 生活習慣病予防に関連した講座
 - 「生活習慣と健康－健康づくりのための食事・身体活動」
 - 「認知機能と生活習慣病」
 - 「夏バテ予防－栄養と健康」など
- 多職種連携に関連した講座
 - 「多職種連携基礎研修」
- 家族参加型アドバンス・ケア・プランニング研修

アピールポイントなど

市民向けの講座は、高校生から高齢者まで、年代を問わず実施しております（高校の保健講座、未来大学、地域コミュニティでの講座など）。一般の方の生活習慣病予防意識を高め、健康づくりの支援をしたいと考えています。



睡眠を改善するための介入プロトコルの開発と効果検証

健康開発学科 検査技術科学専攻

有竹 清夏 教授

【研究分野】 臨床生理学、睡眠医学、時間生物学

【キーワード】 睡眠、脳波、温熱生理、体温（放熱）、不眠症、時間認知、女性、更年期、動脈硬化

【URL】 <https://researchmap.jp/Hawaii1224>



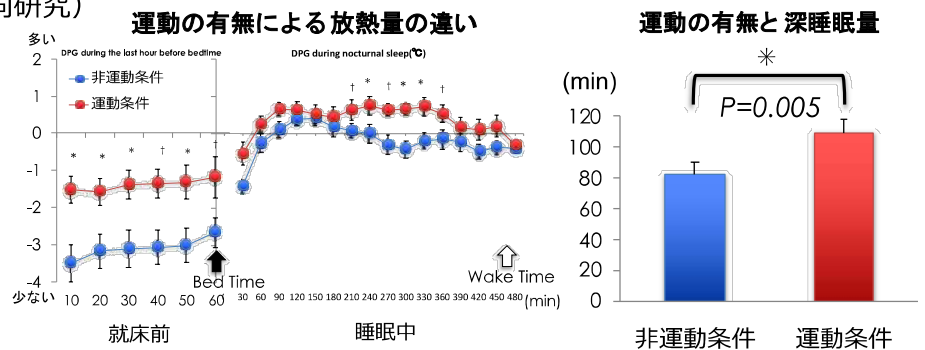
研究概要

一部の不眠症やうつ病では、自身の睡眠時間を著しく短く評価する**睡眠時の時間感覚の異常**が認められ、その背景に**深い睡眠の減少**が関連する可能性が考えられています。そこで**不眠症の生理学的メカニズム**を探るとともに、**深い睡眠を増やす身体運動や温熱刺激を用いた有効な介入プロトコルや新たな評価法**を確立し、現代社会で誰もが抱え得る**不眠の改善**に貢献したいと考えています。

また女性の体は女性ホルモンと密接に関連し、**思春期や成熟期、更年期などライフステージやライフスタイル**による生体の変化がしばしば**身体的・精神的不調や睡眠障害**を引き起こします。一方、男性の体もホルモンの影響を受ける点では例外ではなく、性ホルモンの影響を受け、**更年期**を境に男性ホルモンの分泌が乱れ始め、睡眠障害やうつ等様々な不調が生じます。**性ホルモン**に影響されやすい男女の睡眠と健康への関連因子を調べ、改善策を探りたいと思います。

研究紹介

1. 身体運動と睡眠：身体運動が睡眠中の生理機能（放熱・体温・脳活動他）と認知機能に与える影響
2. 女性の健康と睡眠、性差と睡眠：更年期・成熟期の不眠の病態生理と身体運動の効果検証
3. 睡眠中の時間感覚：睡眠状態誤認に関する生理学的研究
4. 動脈硬化と睡眠：生理学的動脈硬化指標と睡眠の関連・性差に関する研究
5. 睡眠呼吸障害患者に生じる脚運動と心血管疾患・総死亡リスクに関する研究（国際共同研究）
6. 乳幼児の発達と睡眠（共同研究）
7. プレフレイルと睡眠



講座テーマ紹介

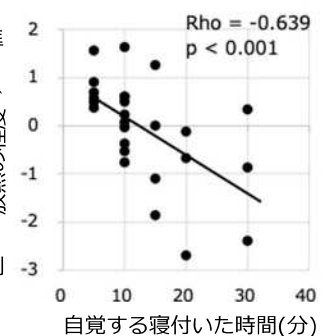
- 高齢者への睡眠衛生に関する講座
- 小、中、高、大学生を対象とした睡眠衛生教育講座
- 睡眠の基礎、睡眠障害に関する一般、専門職者向け講座
- 睡眠計測・睡眠判定基準に関する専門職者向けの講座
- 睡眠の臨床研究（治験）における医療技術講座・支援

放熱と自覚的な寝つきの関係

促進

入眠前からの放熱の程度↑

抑制



アピールポイントなど

1. Subjective sleep onset latency is influenced by sleep structure and body heat loss in human subjects. J of Sleep Research, 2024
2. Periocular skin warming promotes body heat loss and sleep onset latency: a randomized placebo-controlled study. Scientific Report, 2020
3. Diurnal repeated exercise promotes slow-wave activity and fast-sigma power during sleep with increase in body temperature: a human crossover trial. Journal of Applied Physiology, 2019
4. Prevalence and associations of respiratory-related leg movements: The MrOS Sleep Study. Sleep Medicine, 2015
5. Increased cerebral blood flow in the right frontal lobe area during sleep precedes self-awakening in humans. BMC Neuroscience, 2012



社会的成果につながる健康づくりへ ー身体活動を用いた不眠改善プログラムの開発ー

健康開発学科 健康行動科学専攻（健康情報学専攻 2025年度より）

北畠 義典 教授

【研究分野】 運動疫学、公衆衛生学、健康教育学

【キーワード】 自立高齢者、集団戦略型健康づくり、身体活動、睡眠

【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=218kita>



研 究 概 要

身体活動を用いた不眠改善プログラム

我々は 睡眠に不満を持っている女性自立高齢者31名を4週間、毎日就寝前にヨガストレッチ（5～10分）＋日中に散歩（20分）を実施する群（介入群：15名）と4週間これまで通りの生活を過ごす群（対照群：16名）とに無作為に分けて、ストレッチ運動が不眠に及ぼす影響を検討しました。その結果、運動を実施した群で中途覚醒時間の短縮（一晩に途中で目が覚めずに眠り続けられるようになる：図1）、及び主観的な睡眠感の得点の減少（得点の減少は良好であることを示す：図2）が示されました。このことから、実施した運動によって軽度な疲労が生じ、その疲労を回復するために眠り続けられるようになり、そのことで睡眠への満足度が高まったことが分かりました。

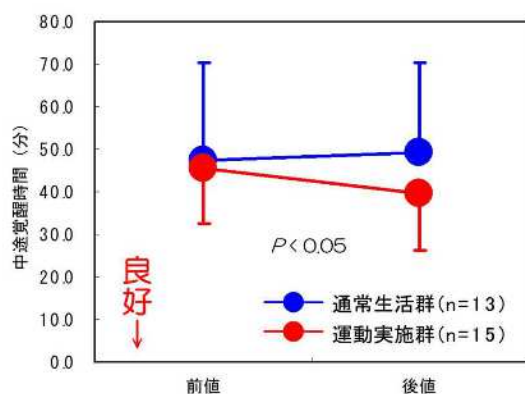


図1 中途覚醒時間の変化

<眠り続けられるようになった>

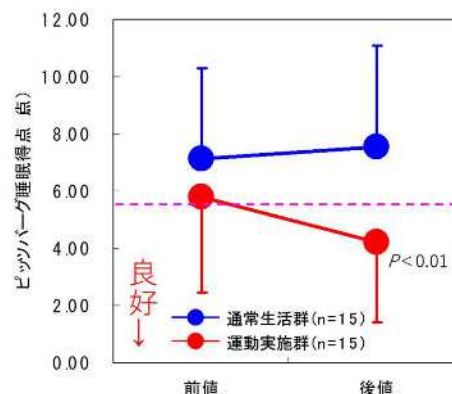


図2 睡眠総合得点の変化

<睡眠に対する満足度が高まった>

講 座 テ ー マ 紹 介

- ・地域高齢者の睡眠について
- ・身体活動の推進（座位行動の減少）について
- ・地域高齢者の身体機能・精神的機能について

アピールポイントなど

これまで、高齢者の健康づくりは機能回復に主眼が置かれる傾向にありました。これからは高齢者が地域の中で生きがいや役割をもって、いきいきと生活できる環境を整える中で健康づくりを目指すことも必要です。また上記のような科学的根拠に基づいた健康支援プログラムを用いて、より多くの人を対象とした際の集団戦略型の介入研究の蓄積が必要になります。住民主体の健康なまちづくりを住民・行政・研究者の協働ですすめてみませんか。

自治体との共同研究

- ・都留市 長寿介護課との共同研究（1995年6月～）
- ・都留市 セーフコミュニティ外傷サーベイランス委員（2018年11月～）



地域における健康増進のための口腔健康管理

健康開発学科 口腔保健科学専攻

秋山 恭子 准教授

【研究分野】 口腔疾患予防、口腔健康教育
【キーワード】 口腔健康管理、多職種連携、歯科衛生士教育
【URL】 <https://www.spu.ac.jp/academics/db/tabid334.html?pdid=242aki>



研究概要

口腔健康管理とは、単に口腔内を清潔に保つということではなく、機能面からも健康な状態を維持・増進することをいいます。現在、社会におけるお口の健康への興味・関心は増してきており、令和4年歯科疾患実態調査の8020（80歳で20本以上の歯を維持しようという運動）達成者は51.6%という結果となりました。

一方で、お口の中に歯は残っていても健康な状態ではない方も多く、歯周疾患の罹患率が高いという現状もあります。さらに、要介護状態での口腔健康管理の困難性も課題です。こういった現状の対策として、幼年期・若年期から口腔の健康に関心を持ち、定期的にプロフェッショナルケアを受けながら、健康を維持できる者を増やすことが重要であると考えています。そのために、望ましい歯科保健行動の継続や習慣化につながる器具やアプリの開発、口腔健康管理法や器材、担う人材の育成に関する様々な研究によって、現場で活かすことのできる成果を積み上げています。

研究紹介

口腔衛生の発展と、歯科衛生士の質の向上を目的に、様々な視点から研究を行っています。下記はこれまで行ってきた研究の一例です。

- 歯科衛生学生におけるSCATを用いた多職種連携教育に関する課題の抽出
- 歯科衛生学生のための多職種連携・協働を学ぶシミュレーション教材の開発・評価
- 歯磨き習慣アプリを用いた小児の歯磨きの習慣化とモチベーションの向上に関する検証
- デンタルフロスのサポートツールの有無による口腔衛生効果および習慣化に関する研究

講座テーマ紹介

健康な高齢者を対象とした地域での健康（健口）教室の開催なども担当しています。

＜講話内容（演習を含む）＞

- 口腔と歯の基本知識
- オーラルフレイル予防の秘訣
- 口腔機能低下症について
- 噛む力の測定
- 口腔機能向上訓練の実施
(パタカラ体操、口腔周囲筋トレーニング など)



地域貢献事業の一例

アピールポイントなど

口腔の健康を保つことによって、全身の健康維持・向上にも関連があることがわかっています。普段の些細な心がけで変わりますので、ぜひ口腔健康管理にも興味を持っていただけると嬉しく思います。