



NEWS RELEASE

株式会社 **平和堂**

〒522-8511 滋賀県彦根市西今町1番地

2023 年 3 月 28 日

高齢者のフレイル予防を目的とした 3 か月間のプログラム

「マイナス 5 歳の健康づくり教室」を 3 月 28 日(火)より開始

関西医科大学・日本ハム・コガソフトウェアと連携

株式会社平和堂（滋賀県彦根市、代表取締役社長 執行役員：平松正嗣、以下「平和堂」）は、学校法人関西医科大学（以下、関西医科大学）と日本ハム株式会社（大阪府大阪市、以下、日本ハム）、コガソフトウェア株式会社（東京都台東区、以下、コガソフトウェア）との社会連携講座共同研究契約締結に基づき、高齢者のフレイル※予防プログラム「マイナス 5 歳の健康づくり教室」を 3 月 28 日(火)より、アル・プラザ彦根にて開始しますのでお知らせします。

社会連携講座共同研究契約は、「食と運動で健康を科学する」を合言葉に食と運動の好循環による社会モデルの構築に取り組むものです。近年、高齢者のフレイルが社会課題となるなかで、関西医科大学と日本ハムでは、高たんぱく質乳製品および食肉含有加工品等の提供と運動負荷を組み合わせることで、要支援・要介護高齢者の筋肉量が増加し高齢者のフレイル予防に効果があることを実証しました。また、身近に行える運動や食事の考え方を説明することで研究に参加した高齢者がたんぱく質の多い食品を選択するという行動変容が見られたことから、理論啓発ではなく行動変容を促すプログラムとして「マイナス 5 歳の健康づくり教室」を 4 社で協力してスタートすることになりました。

プログラムは、事前に募集した 20 名を対象に 3 月 28 日(火)からアル・プラザ彦根 4 階「みんなの広場」にて開催し、栄養面での正しい知識の提供やオンラインでのトレーニングなど、食事指導と運動を組み合わせで実施します。プログラムは 6 月 27 日(火)までの毎週火曜日に全 12 回で構成されており 3 か月間継続して行うことで、プログラムの効果を実感し“なるほど。これなら始められる”と参加者に行動変容を促すことを目指します。平和堂では、地域の皆様が日々の生活のなかで無理なく立ち寄ることができるスーパーという地域のインフラとしての側面を活かし、無理なく、楽しく日々の健康づくりを続けていただける場を提供することで地域の健康をサポートしてまいります。



関西医科大学附属病院健康科学センターからのオンライン画像イメージ

※フレイルとは…健康と要介護の間の段階のこと。年を重ねることで心身が衰え、健康的な生活に支障が出始める状態のこと

<「マイナス5歳の健康づくり教室」について>

1. 開催日・場所 2023年3月末～6月の毎週火曜日（全12回開催で一つのプログラムです）

3月28日(火)、4月4日(火)、4月11日(火)、4月18日(火)、
4月25日(火)、5月2日(火)、5月9日(火)、5月16日(火)、
5月30日(火)、6月6日(火)、6月13日(火)、6月27日(火)、
アル・プラザ彦根 4階 みんなの広場 各日13時～15時

※5月23日、6月20日の開催はありません。初回と最終回は測定が中心となります

※今回分の募集は終了しておりますが、第二クール以降（7月～）については今後募集を行います

2. 参加対象者 65歳以上を目安とし、HOPカードをお持ちの方

全12回のプログラム全てにご参加いただける方

事前にアンケートにお答えいただき、個人情報の提供・活用に同意いただける方

※参加費・教材費・貸与するデバイス利用費は無料です。

3. 実施内容 教室では正しい食の知識の提供と医学根拠に基づいた運動プログラムを実施。参加者には、プログラム初回時に体力測定と食事に関するアンケートを実施し、お一人おひとりに合ったトレーニングメニューをご案内します。

①運動・・・関西医科大学附属病院の健康運動指導士とオンラインを中心に指導

②栄養・・・日本ハムと関西医大の知見を備えたスタッフが正しい知識をご提供

4. 参加者募集 アル・プラザ彦根の4階 みんなの広場 受付に参加申込書兼アンケート調査用紙を準備しています。参加ご希望の方は必要事項を記入の上、受付までご提出ください。

※第一クール分の募集は終了しておりますが、第二クール以降（7月～）については募集を行います。

5. お願い お客様と従業員の安全安心に配慮し、発熱や体調のすぐれない場合はご参加を見合わせていただくとともに、個人の体力に合わせて無理のない範囲でご参加ください。

6. その他 7月以降も第二クールとして、同様に全12回のプログラムを実施予定です。新型コロナウイルス等流行状況等により、啓発への変更や、事業中止になる可能性があります。

<個人情報の活用について>

参加者の方のライフスタイルと健康に関するアンケート調査結果とHOPカードの購買データの分析結果を個人が特定できない形で日本ハムと関西医科大学に研究目的で提供

<「マイナス5歳の健康づくり教室」取り組みの背景>

厚生労働省が定める、日本人成人男性に求められるタンパク質の一日の摂取基準は、60～65gですが、この基準を満たしていない方も多いのが現状です。特に高齢者はサルコペニア（高齢期特有の筋肉量の減少）からフレイル（虚弱）につながりやすく、毎日の食事でも意識的にタンパク質をとり、適度な運動を加えて筋肉量を増加、または維持していくことが必要となります。高齢者は筋肉量の低下による転倒や骨折がその後の生活に深刻な影響を及ぼすことがあり、この課題について、平和堂・関西医科大学・日本ハム・コガソフトウェアの4つの組織が知見を合わせて取り組みます。

<平和堂の健康の取り組みについて>

平和堂では、企業理念として「お客様と地域社会に貢献し続ける企業」を掲げており、「地域密着ライフスタイル総合（創造）企業」を目指しています。これは、地域の抱える課題について地域と一緒に取り組むことで、明るく元気で、健康な地域を創っていくという「地域共創」が根幹であり、地域の持続的な成長に貢献し、地域経済が活性化し、社会がより良くなっていくことが、平和堂の成長と理念の実現に繋がると考えています。こうした考えのもと、食を扱う平和堂は、地域の健康に関する様々な取り組みを行っています。

<平和堂ホームページ内「平和堂レポート」へ>

<https://www.heiwado.jp/hr/report>

<日本ハム株式会社「関西医科大学との共同研究」>

日本ハム株式会社 ニュースリリース 2022 年 4 月 8 日

「たんぱく質摂取と運動の組み合わせによる高齢者のフレイル予防効果を介入研究で実証。日本健康医学会雑誌に論文受理」

<https://www.nipponham.co.jp/news/2022/20220408/>

<注意事項>

- ・当リリースに記載されている内容は、全てリリース時点での情報に基づきます。
- ・当リリースに使用しているパース、イラスト、写真、ロゴ、サイン、地図等はイメージですので、実際とは異なる場合があります。
- ・都合により予告なく内容やスケジュールを変更する場合がありますので、予めご了承ください。

以上