

21名中19名が体重減少する傾向にあった（最大5.8 kg減）。女性6名に関しては、BMI平均値が22で、最初から体力アップや体重維持を目的としていたので、健康体重を学習するには良い機会になったと思われる。参加者の感想として「多少運動するようになった」「食事の内容や量に注意するようになった」「大きな体重減少はないが、地道に努力することが出来た」など生活習慣を改善している傾向がうかがわれたが、一方で「最初の2ヶ月くらいは頑張っていたが、その後だらけてしまった」など継続の難しさもうかがわれた。6ヶ月は参加者にとっても期間的に長かったようで、中だるみ防止教室を開催したものの、3ヶ月以降の意欲は低下する傾向にあった。今後は3ヶ月以降も生活習慣改善が維持できるような、支援方法について検討を重ねていきたい。

	体重平均(kg)		体脂肪率平均(%)		BMI平均	
	実施前	実施後	実施前	実施後	実施前	実施後
男性 (21名)	81.69±9.84	79.79±10.96	27.98±3.50	27.35±3.75	26.51±4.25	25.96±4.68
女性 (6名)	54.17±7.73	53.5±8.31	26.72±7.48	26.57±8.78	22.03±4.22	21.76±4.44