

# イオン名寄店における学外活動の実施と学び ~ 名寄市の健康課題の解決に向けた「名寄市立大学生コーナー」の取り組み~

著者	笠井 寛和, 長嶋 泰生, 下坂 彩, 外川 晴香, 藤島 信一, 菊地 真奈美, 秋山 裕樹, 長屋 真弓
雑誌名	地域と住民 : コミュニティケア教育研究センター年報
号	7
ページ	23-29
発行年	2023-05-31
出版者	名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター
ISSN	0288-4917
論文ID (NAID)	AN0001106X
URL	<a href="http://id.nii.ac.jp/1088/00001941/">http://id.nii.ac.jp/1088/00001941/</a>



## 実践報告

# イオン名寄店における学外活動の実施と学び ～名寄市の健康課題の解決に向けた「名寄市立大学生コーナー」の取り組み～

笠井寛和<sup>1)</sup>\* 長嶋泰生<sup>1)</sup> 下坂 彩<sup>1)</sup> 外川晴香<sup>1)</sup>  
藤島信一<sup>2)</sup> 菊地真奈美<sup>2)</sup> 秋山裕樹<sup>3)</sup> 長屋真弓<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup> 名寄市立大学保健福祉学部栄養学科 <sup>2)</sup> 北海道名寄保健所 <sup>3)</sup> 名寄市高齢者支援課  
<sup>4)</sup> 名寄市保健センター

## 1. 緒言

### 1) 健康課題の背景

日本の高齢社会の現状について、令和4年版高齢社会白書<sup>1)</sup>では、令和4(2022)年10月1日現在、我が国の総人口1億2,550万人のうち65歳以上人口は3,621万人、総人口に占める割合(高齢化率)は28.9%となっている。北海道における高齢化率は32.5%で、今後、高齢化率は上昇すると見込まれている<sup>2)</sup>。

また、日常生活に制限のない期間(健康寿命)について、令和元(2019)年時点で男性72.68年、女性75.38年となっており、それぞれ平成22(2010)年と比べて延びている(平成22年→令和元年:男性2.26年、女性1.76年)<sup>3)</sup>。高齢社会の健康について、高齢社会対策大綱<sup>4)</sup>における方針では、高齢期に健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現し、長寿を全うできるよう、生涯にわたる健康づくりを総合的に推進することとなっており、高齢社会の健康に関する環境の変化に対応した健康づくり対策が重要である。

高齢者の生涯にわたる健康づくりの推進について、21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21(第二次)」では、基本的な考え方として、健康寿命の延伸を目的として生活習慣を改善し、介護予防の取り組みを推進することにより、高齢者が要介護状態となる時期を遅らせることができる<sup>5)</sup>とされている。高齢者が要介護状態となる時期について、歩行速度が速い高齢者ほど生活機能を維持しやすく余命も長いことが知られており、歩行速度は要介護状態に対する予知因子ともいえる機能とされている。総合的な歩行機能の維持向上のためには、高齢者における運動器の健康維持が極めて重要である<sup>5)</sup>と示されていることから、高齢者の歩行速度の維持、向上への取り組みが必要である。

### 2) 名寄市の健康課題

北海道名寄保健所では、北海道健康増進計画「すこやか北海道21」<sup>6)</sup>により、当圏域における健康づくり対策を進めている。上記計画では、高齢者の健康課題として、「高齢者の健康づくりを進めます」という目標を設定し、65歳以上の日常生活における歩数の目標を男性7,000歩以上、女性6,000歩以上としている。

また、名寄市においては、名寄市第8期高齢者保健医療福祉計画・介護保険事業計画(令和3(2021)年度～7(2025)年度)<sup>7)</sup>の「令和2年度名寄市保健医療福祉についてのアンケート調査結果概要」によると、「生活習慣病予防に効果があるといわれている運動(週2回以上、30分以上の運動を1年以上継続)を継続的に行うために市が進めるべき取組」については、「身近な施設を整備する」33.6%、「一緒に運動したり、誘ってくれる仲間づくりを進める」26.6%、「自分の体力を知る機会を提供する」25.8%などの意見があった。

さらに、名寄市健康増進計画「健康なよる21(第二次)」<sup>8)</sup>において、身体活動・運動における現状と目標では、65歳以上の運動習慣者の割合の数値目標について、平成23(2011)年の現状値である男性60.3%、女性44.7%からともに増加傾向とすることとしている。以上のことから、名寄市の高齢者の健康づくりにおいて、運動に関する取り組みを推進していくことが必要である。

### 3) 健康課題の解決に向けて

\*責任著者 E-mail:h.kasai@nayoro.ac.jp

北海道健康増進計画「すこやか北海道 21」<sup>6)</sup>では、高齢者の健康づくりの目標値を達成するために、保健所、市町村などが「ウォーキングやノルディックウォーキングの普及啓発」に取り組むこととしている。

また、名寄市においては、高齢者における運動器の健康維持のためには、上記アンケート調査結果<sup>7)</sup>にもあるとおり、まず「自分の体力を知る」ことが望まれていることから、体力の指標のひとつであり、前述の要介護状態に対する予知因子である歩行速度の測定を実施することにより、自分の体力を知る機会を提供することが必要であると考えられる。

なお、歩行速度については、厚生労働省が作成した「介護予防マニュアル改訂版」の「体力測定マニュアル」<sup>9)</sup>に体力測定項目のひとつとして示されているとともに、「フレイル」を判断する基準のひとつとしても用いられている。また、歩行速度に影響を及ぼす要因として前期高齢者の体脂肪率が高いことに今後注目する必要性<sup>10)</sup>が示されている。

そこで、上記の「運動を継続的に行うために市が進めるべき取り組み」のうち、上位の回答率である「自分の体力を知る機会を提供する」ことを行い、名寄市民の要望に応えるとともに、体組成測定により、市民に自身の体脂肪率などの体組成も併せてお知らせし、今後の健康管理の参考としていただく。以上により名寄市の高齢者の健康課題の解決への一助を目的とした取り組みを実施することが必要である。

#### 4) 名寄市とイオン北海道株式会社との連携

イオン北海道株式会社（以下「イオン」とする。）は、全国各地の地域行政と協働し、防災・福祉・環境保全の推進など、さまざまな分野で双方がもつ資源を有効に活用するための協定を締結し、様々な取り組みを通じて地域経済の活性化や生活サービスの向上などに努めている<sup>11)</sup>。

名寄市とイオンは、令和4（2022）年2月22日に地域の一層の活性化及び市民サービスの向上を図るため、「協働のまちづくり」に関する包括連携協定を締結した<sup>11)</sup>。イオンにおいては、本協定に基づき、「市民みんなが安心して健やかに暮らせるまちづくり」など計6項目において、より緊密な連携を図るとともに、名寄市立大学との相互協力による保健・医療・福祉の分野の専門性を活かした取り組みを増やしていくこととした。

上記の取り組みの実施について、令和4（2022）年7月に本学のコミュニティケア教育研究センターからの依頼があり、本学の学外活動の取り組みのひとつとして、名寄市の健康課題解決に向けた「名寄市立大学生コーナー」（以下「コーナー」とする。）を企画し実施することになった。

#### 5) 大学生の学外活動における教育効果

大学生が各種の学外活動において、さまざまな教育効果があることが以下のとおり報告されている。

地域における食育活動に参加した学生においては、学生に食育への関心と意欲を促す一方、知識やコミュニケーション力の不足を痛感したり、自身や仲間の別の一面を発見したりと学生にとって収穫が大きかったとしており、他団体等との連携が大学と地域との距離を縮め、学生の実践能力の育成に少なからず貢献した<sup>12)</sup>。

また、住民を対象とした料理教室においては、学生をスタッフとして講座を実施することで、学生の実践的な学びの場を提供することにより、学生は参加者との関わりを通して、自分自身が楽しんで講座に参加したのみならず、指導者としての立場を初めて経験したことで喜びと同様に難しさも感じた様子が伺えた。さらに多くの学生にこのような実践的体験を味わう場を提供するために、今回のような機会を継続的に設ける必要があると考えられた<sup>13)</sup>。

さらに、糖尿病予防のための意識啓発を目的とした地域連携事業「糖尿病フェスタ」に参加した学生について、事後評価の自由記述をまとめたところ、「糖尿病フェスタ」前後で、社会人基礎力の12の能力要素および管理栄養士基本コンピテンシー4項目の自己評価はすべて有意に向上した。自由記述には、「知識、技術の不足」などの課題がみられた。これらのことから、「糖尿病フェスタ」は、学生の管理栄養士に対する職業

意識を高め、さらなる学びの必要性を認識させる実践であったことが示唆された<sup>14)</sup>。

以上のことから、学生の学外活動による地域住民を対象としたプログラムにおいては、学生は自らの体験学習を通して、コミュニケーション能力や知識、そして問題解決能力の必要性を短時間で学ぶことができたことが示されている。また、プログラムの参加者においては、健康習慣づくりへの意識レベルの向上が認められている<sup>15)</sup>。そこで、本稿では令和4（2022）年度に実施したコーナーへの市民の参加状況とコーナーで実施した各プログラムを通じての学生の気づきや学びについて検証することとした。

## 2. 方法

### 1) 実施日及び場所

- ・地域との協働Ⅱ・Ⅲ 令和4（2022）年6月27日（月）及び7月4日（月） イオン名寄店1階イベントスペース及び同店内ウォーキングコース
- ・公衆栄養学実習 令和4（2022）年11月17日（木）から12月15日（木）の毎週木曜日（計5回実施）イオン名寄店1階イベントスペース

### 2) 実施内容

本学では、令和3（2021）年度以前にコーナーを実施した「なよろ健康まつり」及び「Nスポ健康ステーション」で得たノウハウを活かし、本学の連携教育科目である「地域との協働Ⅱ・Ⅲ」において、ノルディックウォーキング体験及び歩行速度測定を、本学の栄養学科の科目である「公衆栄養学実習」において、体組成測定、健康ミニ講話及び歩行速度測定をそれぞれ実施することとした。

また、従事する学生が健康に対する意識及び住民へのコミュニケーション能力を高めるために、「地域との協働Ⅱ・Ⅲ」の学生は「健幸アンバサダー」<sup>16)</sup>養成講座をeラーニングにより受講し、生活習慣病予防やサルコペニア予防などの最新の健康情報を学び、市民の健康課題解決に関する基礎知識を得た。

学生に多くの体験をしてもらうために、実施グループ毎に各プログラムを交代制により実施してもらうこととした。また、コーナーの実施前に学生に対してリハーサル及び実技指導を行った。なお、新型コロナウイルス感染防止対策のため、学生はマスクを着用して各プログラムを以下のとおり来場者に対して実施した。

#### ①ノルディックウォーキング体験

ノルディックウォーキングの概要及び効果について説明を行った後、ノルディックウォーキングのポールを使用した準備運動を行い、イオン名寄店のウォーキングコースにおいて、体験歩行を行った（写真1）。

#### ②歩行速度測定

「介護予防マニュアル改訂版」<sup>9)</sup>により以下のとおり実施した。

測定区間は、平面な場所にスタート地点から11mまでの歩行区間を設定し、スタート地点から3m地点と8m地点の間の5mとした。測定方法は、ストップウォッチにて通常歩行時間及び最大歩行時間の2つを測定した。測定者は対象者の横に立ち、安全を確保した（写真2）。

#### ③体組成測定・結果説明

タニタのデュアル周波数体組成計DC-430Aを使用し、体組成計から印刷される測定結果用紙の数値（体脂肪率・BMI・内臓脂肪レベル・筋肉量・基礎代謝量・脚部筋肉量点数）について、各測定項目を解説した結果用紙に学生が数値を転記し、来場者に各測定項目の説明を行うとともに、結果用紙を配付した（写真3）。

#### ④健康ミニ講話

体組成測定の結果説明後に、「名寄市における肥満及びやせの状況・適正体重の維持」をテーマとしたパワーポイントのスライドを映し、学生が口頭により10分程度の講話を行った（写真4）。



写真1 ノルディックウォーキング

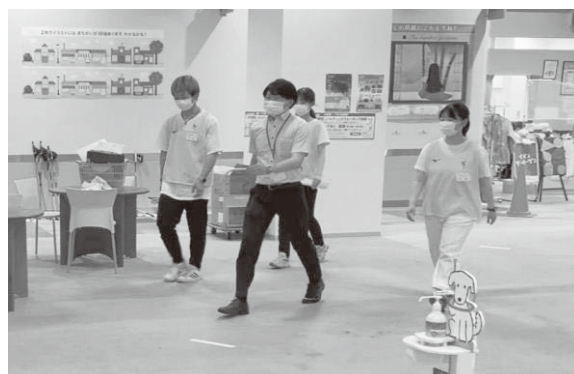


写真2 歩行速度測定

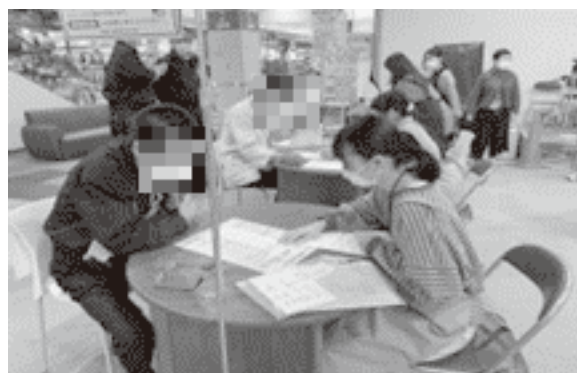


写真3 体組成結果説明

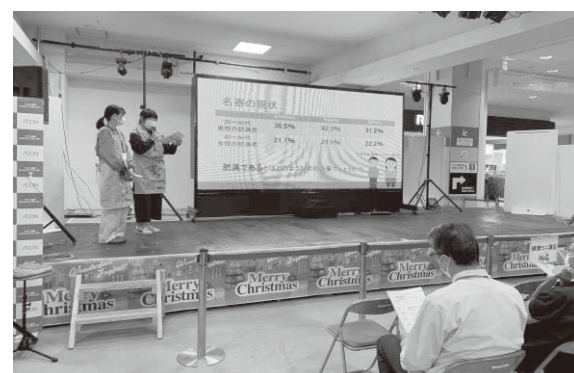


写真4 健康ミニ講話

### 3) 従事者

各プログラムについては、地域との協働Ⅱ・Ⅲ及び公衆栄養学実習の学外活動とし、地域との協働Ⅱ・Ⅲでは3年生2学科(栄養・看護)4名と2年生4学科(栄養・看護・社会福祉・社会保育)24名、公衆栄養学実習では栄養学科3年生41名が従事した。各回8~12名の学生が交代で従事した。

### 4) 事後調査

コーナー実施後に、参加した学生に対して、気づきや学びなどの自由記述による調査を実施した。

## 3. 結果

### 1) 来場者

コーナーの来場者は、合計53人であり、性・年齢階級別の内訳は、図1のとおりであった。

来場者全体の52.8%が女性であり、また、女性のうち60歳以上が60.7%であった。

### 2) 事後調査の結果

学生の自由記述により、コーナー実施や健幸アンバサダー活動において気づいたことや学んだことなどについて、全体及び各プログラム別に下記の回答(抜粋)を得た(表1)。

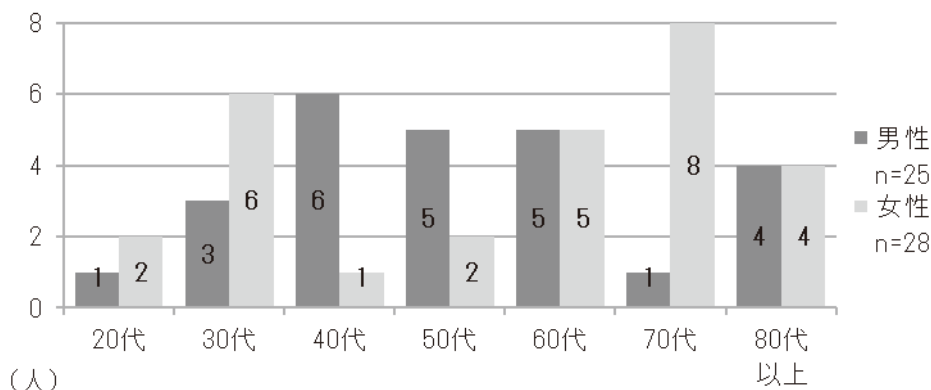


図1 性・年齢階級別来場者数

表1 コーナー実施及び健幸アンバサダー活動における気づきや学び（自由記述）

(1) 全体（イオンでの普及啓発活動全般を通じて）	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・人に伝えることの難しさがわかった</li> <li>・人に教えることで自分でも身についた</li> <li>・今後対人援助職に就いていく上で必要なコミュニケーションに活用していきたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行速度測定がウォーキングをして始めるきっかけになったり、ふだんからウォーキングをしている人にとってはやる気につながるよい機会だと感じた</li> </ul>
(2) プログラム別	
①ノルディックウォーキング	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ノルディックウォーキングが全身運動につながることを理解できた</li> <li>・年代問わずできるものだとわかった</li> <li>・日常の中で少しでも多くの運動を取り入れていきたいと思える機会になった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・より多くの人にノルディックウォーキングについて知ってもらいたいと思った</li> <li>・今後は、もう少し歩くスピードを速くしたり、歩幅を広げるなどの工夫をして、もっと運動効率を上げて実施したい</li> <li>・フレイルの予防に効果的であることを市民の人たちに普及することができてよかった</li> </ul>
②歩行速度測定	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行速度測定はやることは簡単だが、それをやる意味ややり方を言語化するのが難しかったため、簡潔に分かりやすく説明できるようにポイントをまとめておくことが必要</li> <li>・結果を説明する際に、普段からウォーキング等をしているか、歩くことに不自由を感じているか等を聞きながら説明することで、お客様にわかりやすく伝えることができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行能力のレベルが少し低い場合、どうしたら改善できるかについて、いくつか提案できれば体験者が歩行時に転倒しても補助できるように体験者のそばを歩いて安心感を与えられるように心がけた</li> <li>・「結果が良いので普段から何か運動されていますか？」と話を展開させ、お客さんの話を親身に聞くことを心がけた。それにより、お客さんの健康への考え方を知ることができ、アドバイスするプランも選定できる</li> </ul>
③体組成測定	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・お客さまの反応を見ながら理解していただけるように行うことが大切</li> <li>・参加者は何も知らない状態でくるので、困惑させないようにすぐに誘導することが大事だと学んだ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・このイベントでしか得られない情報であることを丁寧に説明することで参加者の記憶に残りやすくなり、その後の生活における参加者の健康への意識に影響を与えることができる</li> <li>・来てくれた人と雑談をしながら、丁寧な対応をすることで、場の雰囲気や和やかになり円滑に進めることができた</li> </ul>
④健康ミニ講話	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・数字などのデータを正確に伝えるよりも、お客様がイメージしやすい言い方に直して伝えるほうが理解していただける</li> <li>・講話を行ったあとに、質問することで講話の中での意識変化ができたことを知れた</li> <li>・聞いている人の反応を見ながら説明していくことが重要</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・聞き手とコミュニケーションをとる余裕を生むためには事前に繰り返し練習することが重要</li> <li>・講話を聞きながら自身でメモを取っている方の動作を見ながら発表の速度を意識する</li> <li>・お客様に問いかけるシーンでは、お客様とのやり取りが生まれ会場と主催者側とが一体感に包まれる</li> </ul>
⑤健幸アンバサダー活動	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・人に伝えるためには自分が健康でなければならないということがわかった</li> <li>・本学の学生である以上、人へのケアができることが第一に求められると思うので、この活動の学びを今後活かしていきたい</li> <li>・健康に不安を感じていない人も多いので、まず意識してもらうことが重要であることがわかった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロナフレイルのように世間の健康課題が変化していくため、自分から健康についての情報収集を継続していきたい</li> <li>・説明だけではなく、実際に体験してもらうことが重要だと思った</li> <li>・健康について理解してもらえるように伝えることの難しさを感じた</li> </ul>

#### 4. 考察

緒言で述べたとおり、大学生は学外活動において、さまざまな健康に関する取り組みを行うことにより、多様な教育効果が得られている<sup>12-14)</sup>。これは今回の自由記述において、「・・・が重要」、「・・・がわかった」、「・・・ができた」という文言が多かったことから明らかであると示唆された。

食育活動や「糖尿病フェスタ」についての先行研究にあるとおり、今回の自由記述では「今後対人援助職に就いていく上で必要なコミュニケーションに活用していきたい」、「コロナフレイルのように世間の健康課題が変化していくため、自分から健康についての情報収集を継続していきたい」、「本学の学生である以上、人へのケアができることが第一に求められると思うので、この活動の学びを今後活かしていきたい」などから、関心と意欲を促す一方、「人に伝えることの難しさがわかった」、「健康について理解してもらえるように伝えることの難しさを感じた」、「歩行速度測定はやることは簡単だが、それをやる意味ややり方を言語化

するのが難しかった」などから、コミュニケーション力や知識などの技術の不足に気づいた可能性があると考えられるが、一方では、学外活動に従事する学生と来場者である住民との距離を縮めることができた可能性があると考えられる。

また、料理教室についての先行研究<sup>13)</sup>にあるとおり、今回の自由記述では「説明だけではなく、実際に体験してもらうことが重要だと思った」、「健康に不安を感じていない人も多いので、まず意識してもらえることが重要である」、「人に伝えるためには自分が健康でなければならない」などから、指導者としての立場を初めて経験したことでの気づきを感じていた可能性があると考えられる。「糖尿病フェスタ」についての先行研究<sup>14)</sup>では、管理栄養士の基本コンピテンシーと社会人基礎力の能力要素について伸長得点に正の相関が示されていることから、学生に学びの必要性を認識させるだけでなく職業意識を高めるためにも、社会人の能力要素との関連を今後検討していく必要がある。

学生からは、来場者への対応の難しさや、コミュニケーションを図ることの重要性などいろいろな気づきが得られた。コーナーでの体験を通して、短時間の実習の中で学生は自分のコミュニケーション能力、そして問題解決能力の必要性に気づいた可能性があると考えられる。これらの気づきは、卒業後において、専門職として専門的な内容をわかりやすく説明するという対人指導全般において重要なことであり、今後もこのような学外実習を実施していく必要があると考える。

本活動が冒頭で述べた名寄市とイオンとの連携の目的のひとつである「市民みんなが安心して健やかに暮らせるまちづくり」<sup>11)</sup>の達成及び名寄市の健康課題の解決の一助となることを期待したい。

## 5. まとめ

本学の理念は、「ケアの未来をひらき、小さくてもきらりと光る大学を目指す」ことであり、その目的は、「地域が抱える種々の課題について研究し、それらを解決することによって新しい未来をひらく」こととしており、その方法として、「実践力を養成するための質の高い臨地実習及び現場実習」を行うこととなっている<sup>17)</sup>。このことから、今回のコーナーへの参加は、本学の目的及び方法を住民とのコミュニケーションを図りながら実践していくこととして、とても重要な位置づけにあると考える。

コーナーでの体験学習を実施した学生たちは、保健・医療・福祉の専門職を目指す者として、効果的な対人指導の方法をいくらかでも学ぶことができたのではないかと推察される。このことは、学内での授業では得ることのできない経験であり、今後も、上述の包括協定に基づき名寄市民の皆様の健康づくりの一助として、また、学生の体験の場としても取り組んでいきたい。

イオンとの包括連携協定締結式に出席した加藤剛士名寄市長は、「市立大学と連携した特色ある取り組みも力強く思っており、さらなる力添えをお願いしたい」<sup>18)</sup>と期待を込めて挨拶した。また、イオンの青柳英樹代表取締役社長は、「商品を売るだけがショッピングセンターの役割ではない。人との交流の場になるよう地域を盛り上げたい」<sup>18)</sup>と意欲を語った。

今後とも上記お二人の期待や意欲に応え、市民みんなが安心して健やかに暮らせるまちづくり及び学生の学外活動での学びのための取り組みを企画し実施していきたい。

## 謝辞

本実践報告の作成に当たり、コーナーの円滑な実施について、いろいろとご配慮や情報提供をいただきましたイオン北海道株式会社及び名寄市関係部署の皆様、コーナーにご来場された皆様に心から深く感謝申し上げます。

## 付記

本稿は、名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター2022年度課題研究の採択を受けたものである。

## 参考文献

- 1) 厚生労働省、令和4年版高齢社会白書、第1章高齢化の状況、第1節高齢化の状況、1 高齢化の現状と将来像、  
[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/s1\\_1\\_1.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/s1_1_1.html) (2023. 2. 1 閲覧)
- 2) 厚生労働省、令和4年版高齢社会白書、第1章高齢化の状況、第1節高齢化の状況、4 地域別にみた高齢化、  
[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/s1\\_1\\_4.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/s1_1_4.html) (2023. 2. 1 閲覧)
- 3) 厚生労働省、令和4年版高齢社会白書、第1章高齢化の状況、第2節高齢期の暮らしの動向、2 健康・福祉、(2)健康、  
[https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/s1\\_2\\_2.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/s1_2_2.html) (2023. 2. 1 閲覧)
- 4) 内閣府、高齢社会対策大綱(平成30年2月16日閣議決定)、  
<https://www8.cao.go.jp/kourei/measure/taikou/h29/2-2.html> (2023. 2. 1 閲覧)
- 5) 厚生労働省、健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料(平成24年7月)、  
[https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_02.pdf](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf) (2023. 2. 1 閲覧)
- 6) 北海道、北海道健康増進計画「すこやか北海道21」  
[https://www.pref.hokkaido.lg.jp/fs/4/8/7/4/7/9/9/\\_/%E8%A8%88%E7%94%BB2.pdf](https://www.pref.hokkaido.lg.jp/fs/4/8/7/4/7/9/9/_/%E8%A8%88%E7%94%BB2.pdf) (2023. 2. 1 閲覧)
- 7) 名寄市、名寄市第8期高齢者保健医療福祉計画・介護保険事業計画(令和3年度～令和5年度)、令和3年3月、  
<http://www.city.nayoro.lg.jp/mobile/section/kourei/prkeq1000002hnj6-att/prkeq1000002hnqb.pdf> (2023. 2. 1 閲覧)
- 8) 名寄市、名寄市健康増進計画「健康なよろ21(第2次)」、平成25年3月  
<http://www.city.nayoro.lg.jp/section/hoken/vdh2d1000007igs-att/vdh2d1000007ioi.pdf> (2023. 2. 1 閲覧)
- 9) 厚生労働省介護予防改訂委員会「介護予防マニュアル改訂版 資料3-5 体力測定マニュアル」  
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-siryou3-5.pdf> (2023. 2. 1 閲覧)
- 10) 藤田俱子(2015) 地域前期高齢者における歩行速度に対する低筋肉量及び高体脂肪率の影響、日本地域看護学会誌、  
18(1):4-11.
- 11) イオン北海道株式会社、環境・社会貢献活動、自治体との協定、  
<https://www.aeon-hokkaido.jp/corporation/social/hokaturenkei/> (2023. 2. 1 閲覧)
- 12) 奥野元子、兼折真由美、坂根千津恵、飯塚由美、長島美保子、片岡晶子(2011) 食育活動における地域連携のあり方と学生の実践能力の育成、島根県立大学短期大学部松江キャンパス研究紀要、49:61-71.
- 13) 今村佳代子、林葉子、久永まゆみ、興野真由美(2012) 管理栄養士による料理教室の実施と学生への教育効果、鹿児島純心女子大学看護栄養学部紀要、16:53-60.
- 14) 村井陽子、多門隆子、竹山育子、岸田由岐、杉山文、堀野成代(2016) 管理栄養士養成課程の実習科目の中に位置付けた地域連携事業の効果、栄養学雑誌、74(5):148-155.
- 15) 笠井寛和、長嶋泰生(2020) なよろ健康まつり「名寄市立大学生コーナー」による高齢者を中心とした住民の健康習慣づくりへの効果、地域と住民：名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター年報(4):1-8.
- 16) Smart Wellness Community 協議会、健幸アンバサダー、<https://www.ambassador.or.jp/aboutus/> (2022. 4. 1 閲覧)
- 17) 名寄市立大学、大学の理念・目的・教育目標、<https://nayoro.ac.jp/guide/target/index.html> (2022. 4. 1 閲覧)
- 18) 名寄新聞、2022年2月25日、「4月に名寄店内Wコース新設～「協働のまちづくり」で連携協定」