

健康日本21（第二次）に準拠した自治体における身体活動・運動分野の取り組み

研究分担者 宮地 元彦 独立行政法人国立健康・栄養研究所 健康増進研究部・部長

研究要旨

<目的>健康日本21（第二次）における身体活動・運動分野に関連した自治体の取り組みのうち、筆者が策定や取り組みを支援もしくは関係した事例の一部を報告すること。

<事例1>長野県民にとって親しみのある方言である「ずく」という言葉がもつ「面倒なことを敢えてすること」や「まめに動くこと」といったニュアンスが、日常生活の中での活動量を増やす、という趣旨と合致することから、「ずく」を活用した長野県独自の身体活動・運動ガイドラインを策定した。

<事例2>東京都では、都民自らが大都市での生活や就労を通して負担感のない生活習慣の改善を実践するためのキャンペーンを、関係団体と連携し推進している。そのキャンペーンの普及啓発のためのキャラクターとして、「ケンコウデスカマン」を考案し、このうち身体活動・運動の普及・啓発のための取り組みとして、池袋駅階段広告事業を実施した。

<事例3>地域における歩数計の携帯と歩数記録の奨励による介入が、歩数を1日あたり1,000歩増加させ得るか否かを検討するために、住民に対する地域介入事業を実施した。平成24年度と25年度の2年間にわたり、PDCAサイクルに基づいた事業を実施し、2年目には市民の9%に相当する7,250名の参加を得て、効果をあげた。

<まとめ>自治体において、健康日本21（第二次）の身体活動・運動分野に関する取り組みが始まっている。それらの特徴を事例から考察すると以下のように整理が可能である。1）地域の暮らしや特性を考慮した取り組み（地方型）、2）マスメディアや広告を活用した取り組み（大都市型）、3）県からの補助金を活用した市町村による取り組み（PDCAサイクルによる取り組みの改善）

A. 背景と目的

身体活動・運動施策を含む地域保険の取り組みは、国レベルの対策だけでは不十分であり、都道府県ならびに市町村レベルを含む多層的な取り組みが不可欠である。平成18～22年の国民健康・栄養調査における歩数のデータを県別に集計したところ、各都道府県の格差は約2000歩/日と大きいことが明らかとなった。このことは、身体活動・運動に関する取り組みや施策を立案する際には各都道府県の生活スタイルや県民性などを考慮する必要があること

を示唆している。このような地域別の結果に対し、都道府県に序列を付けるものであると考えるのではなく、地域での取り組みのリソースやファクトを国が提供していると考えるのが前向きだと思われる。

例えば、平均寿命や健康寿命が全国1、2を争う長野県の場合、野菜摂取量は男女とも全国1位であるが、歩数は男性が19位で女性が11位であり、また、食塩摂取は男性がワースト7位で女性はワースト8位であった。これらのデータから、「減塩や身体活動の改善」という取

り組みや施策の大きな方向性を見出すことができる。

そこで、本報告書では健康日本21（第二次）における身体活動・運動分野に関連した自治体の取り組みのうち、筆者が策定や取り組みを支援した事例の一部を報告する。

B. 長野県の身体活動ガイドラインの策定

「ずくだすガイド」とは、厚生労働省が平成25年3月に公表した「健康づくりのための身体活動基準2013」及び「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を参考に、「長生き」から「健康で長生き」の実現に向け、県民が体を動かすことに関心を持ち、県民の生活スタイルに合わせて、日常生活の中で取り組みやすい身体活動・運動の例を示したものである（図1）。

長野県において身体活動・運動の促進を進めていくために、県民がより理解しやすい形でその内容を伝える事が重要である。長野県民にと

って親しみのある方言である「ずく」という言葉がもつ「面倒なことを取ってすること」や「まめに動くこと」といったニュアンスが、日常生活の中での活動量を増やす、という趣旨と合致することから、「ずく」を活用した長野県独自の身体活動・運動ガイドラインの策定という構想が生まれた。

「ずくだすガイド」の特徴は、①県の特色を出し、県民に馴染みのあるものとするために、「ずく」の言葉をできるだけ取り入れたこと、②県民の生活スタイルに合わせた動作をできるだけ取り入れたこと、③日常の動作を多様化し、事前と身体活動に結び付く内容を取り入れたこと、④青壮年期におけるメタボリックシンドローム等の予防、高齢期におけるロコモティブシンドローム等の予防に有効な内容にしたこと、⑤イラストを多く活用し、誰でも取り扱いきやすい表現にしたこと、などが挙げられる。長野県（信州）の人たちの暮らし、文化、風土の中に“ずく”、“小ずく”が根付いていることを明確に示して県民の方々にこのガイドラインが身近なものに感じられるよう工夫した。まず初めに、“ずく”本来の意味から、特に身体活動ガイドラインという趣旨に合致した“ずく”及び“小ずく”の定義を明確に示すとともに、ガイドを見る人が、「ずくだすガイド」の詳細な内容へと読み進んでいけるように、「あなたの“ずく”チェック」を行い、自分事化できるように工夫した。「“ずく”チェック」は、自分自身がこれから身体活動に取り組むうえで、「気づく：“小ずく”を出そう」、「動く：今より10分多く動こう」、「広める：仲間にも広めよう」の3つの段階のどの状態にあるかを分類するとともに、「ずくだすガイド」の内容を自分事として捉えられるようなきっかけづくりの役割を果たすよう配慮した。

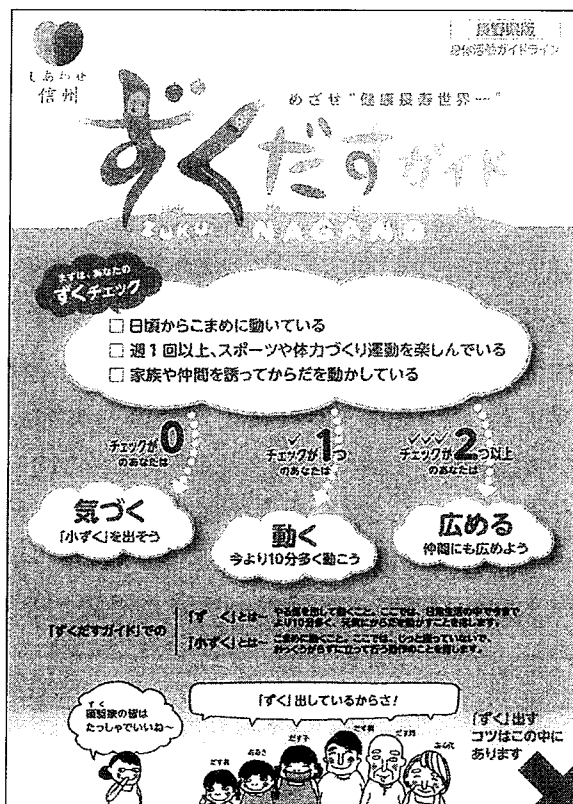


図1 長野県の策定した身体活動ガイドライン「ずくだすガイド」

C. 東京都健康づくり推進キャラクターによる啓発

東京都は、平成25年3月に策定した「東京

都健康推進プラン21（第二次）」において、都民一人ひとりが望ましい生活習慣を継続して実践し、生活習慣病の発症・重症化予防を図るため、1日の歩行をあと10分（1,000歩相当）増やし、できるだけ階段を使うなど都民自らが負担感のない生活習慣の改善を実践できるキャンペーンを関係団体と連携し、推進している。そのキャンペーンの普及啓発のためのキャラクターとして、「ケンコウデスカマン」を考案した。このうち、身体活動・運動の普及・啓発のための取り組み（図2）として、池袋駅階段広告事業を実施した。

○日時：平成26年10月20日から11月2日まで（2週間）

○場所：池袋駅の西武－JR乗り換え階段ステップ（池袋駅東口）

○内容：「ケンコウデスカマン」が、「階段と思うか、健康への近道と思うか。（あなた次第で、あなたは変わる。）」のメッセージで負担感のない身体活動・運動を呼びかけた。



図2 東京都健康づくり推進キャラクター
「ケンコウデスカマン」

D. 埼玉県東松山市におけるプラス1,000歩運動

地域における歩数計の携帯と歩数記録の奨励による介入が、歩数を1日あたり1,000歩増

加させ得るか否かを検討するために、住民に対する地域介入事業を実施した。本事業は埼玉県の補助を得て、平成24年度に東松山市において、市民を対象に実施された。参加者は462人、事業参加を完了し、最終的な分析対象となった参加者は388人（男性人264人、女性124人）であった。事業期間中、参加者は各自で歩数計を用意し、毎日装着した。平成24年10月初旬1週間の歩数を測定し、ベースライン値とし、10月から12月の3か月間、参加者は毎日の歩数を指定の記録用紙に記入し、ベースラインよりも毎日1,000歩増えるよう取り組んだ。介入開始前と介入後に、開始時と同様に体重、腹囲、体脂肪率、血圧を測定した。

3か月にわたる介入の結果、参加者の57.7%が1日あたり1000歩歩数を増やすという目標を達成し、平均歩数が1188歩増加した。それに伴い、参加者のBMI、血圧、腹囲が標準値に近づき、その効果は歩数の増加が多い参加者ほど大きいことが明らかとなった。厚生労働省は、健康日本21（第二次）で歩数を1,000～1,500歩増加させることを目標に定め、健康づくりのための身体活動基準2013やアクティブガイドにおいて、今より10分多く歩く+10（プラス・テン）を推奨しているが、自治体による歩数計を活用した取り組みが、住民の身体活動の増加、1日あたり1,000歩≒10分の増加に有効であることが本事業の結果により示唆された。

埼玉県は、この東松山のプラス1,000歩運動成果に対する外部委員を交えた評価を実施し、「一定の効果は期待できるが事業規模が小さい」と評価した。そこで東松山市はこの評価に基づき東松山市は、翌年の平成25年度に、プラス1,000歩運動の事業拡大に焦点を絞り取り組んだ。

子供から高齢者まで市民10,000人を目標に参加者を募った結果、7,252名の参加があり、小学生を含む修了者は5,521人であった。そのうち小学生を除いた終了者数が3,465人であり、そのうちプラス1,000歩を達成したのは38.2%

に相当する1,325人で、歩数増加の平均値は654歩であり、達成者ならびに平均歩数とも、平成24年度の388人による取り組みの結果に対し、一人あたりでは6割程度の効果であった。事業規模の拡大による一人あたりの効果の量の減少の原因については、今後十分に検討し、平成26年度以降の事業の推進を図っていくことが望まれる。

E. まとめ

健康日本21（第二次）の身体活動・運動分野では、意欲があるにもかかわらず行動ができない人々に対するアプローチとして、「住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加」を指標とした。自治体において、これに関連する取り組みが始まっている。それらの特徴を事例から考察すると以下のよう整理が可能である。

- 1) 地域の暮らしや特性を考慮した取り組み（地方型）
- 2) マスメディアや広告を活用した取り組み（大都市型）
- 3) 県からの補助金を活用した市町村による取り組み（PDCAサイクルによる取り組みの改善）

今後、身体活動・運動分野における自治体の取り組みのグッドプラクティスを収集・類型化し共有を図ることで、自治体の取り組みの質の向上と効率化を目指したい。

F. 健康危険情報

なし

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

- 1) 宮地元彦、他. 東松山市における健康づくり事業「プラス1,000歩運動」の効果. 第73回日本公衆衛生学会総会、宇都宮、2014年.

H. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし