

**地域・職域における効果的な身体活動増加の取り組み  
健康づくりのための  
身体活動・運動の取組の事例**

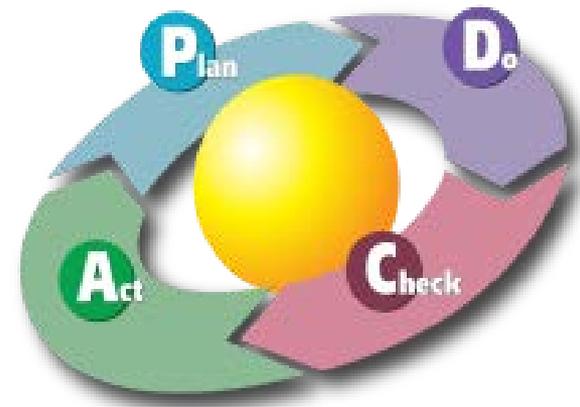
**国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所  
宮地元彦**

# 厚労省の身体活動・運動施策

- 健康日本21(第2次)
- スマートライフプロジェクト
- 健康づくりのための身体活動基準2013・アクティブガイド
- 特定保健指導

エビデンスに基づいた施策立案

PDCAサイクルに基づいて施策を遂行



# 健康日本21(第二次)

# 人が体を動かすことを総じて「**身体活動**」と言う

## 身体活動

### 運動

健康増進や体力向上、楽しみなどの**意図**を持って、**余暇時間**に**計画的**に行われる活動

速歩、ダンス、エアロビクス、ジョギング、テニス、サッカーなど



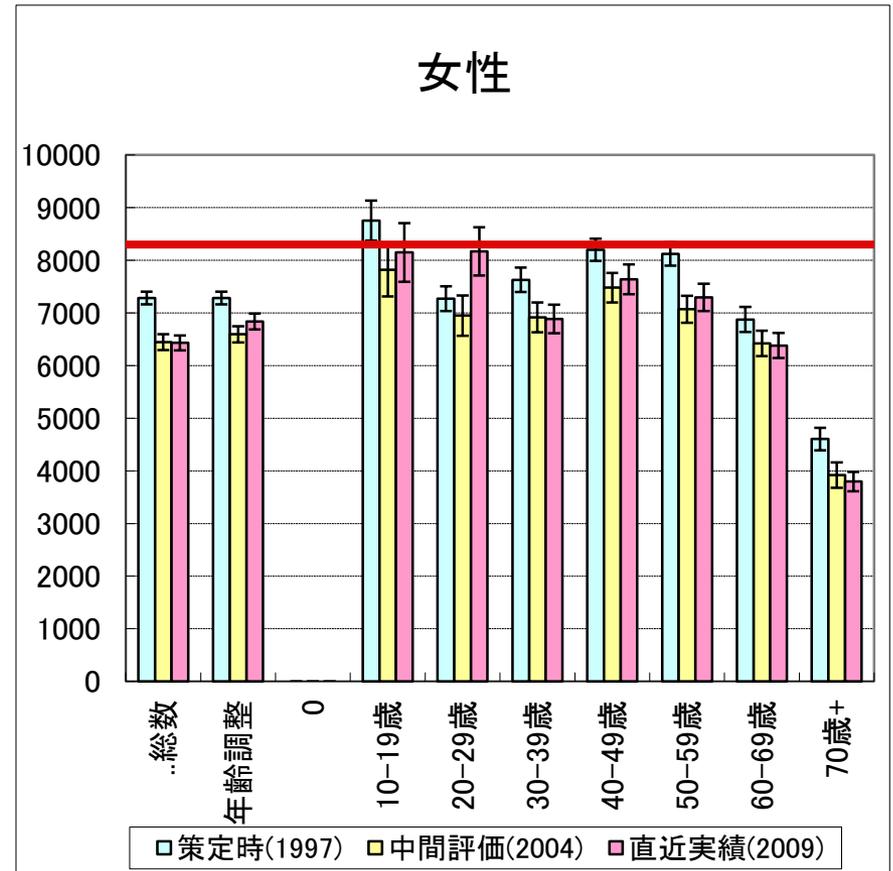
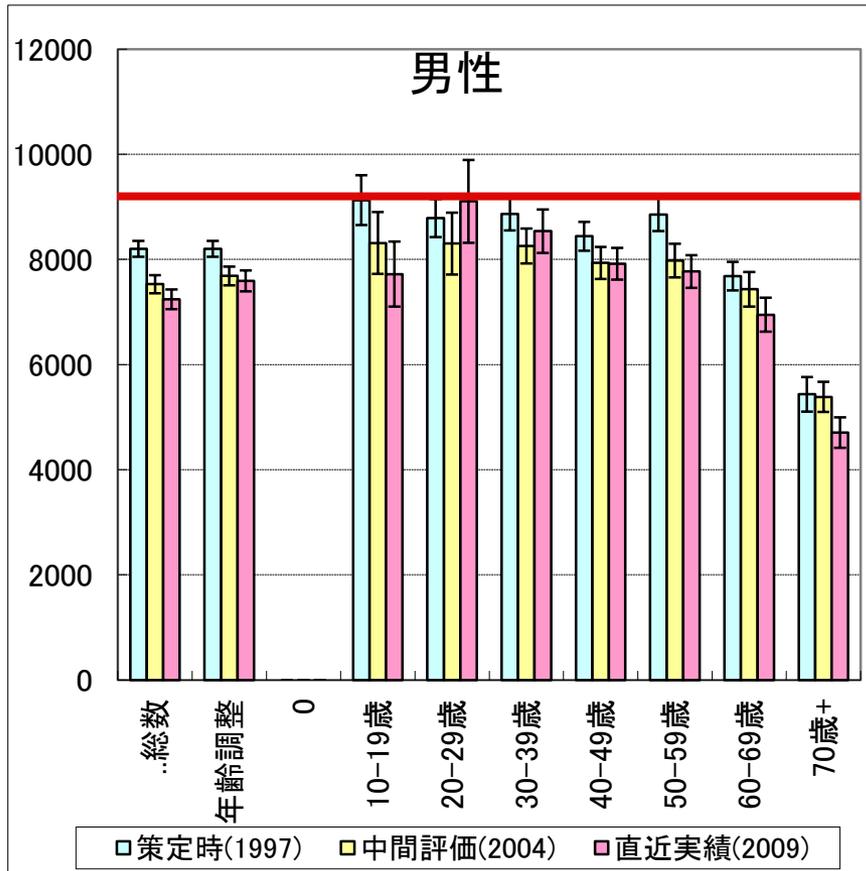
### 生活活動

**日常生活**を営む上で必要な労働や家事に伴う活動

買い物、犬の散歩、通勤、床掃除、庭掃除、洗車、荷物運搬、子供と遊ぶ、階段昇降、雪かきなど



# 最終評価までの性別・年代別の歩数の変化

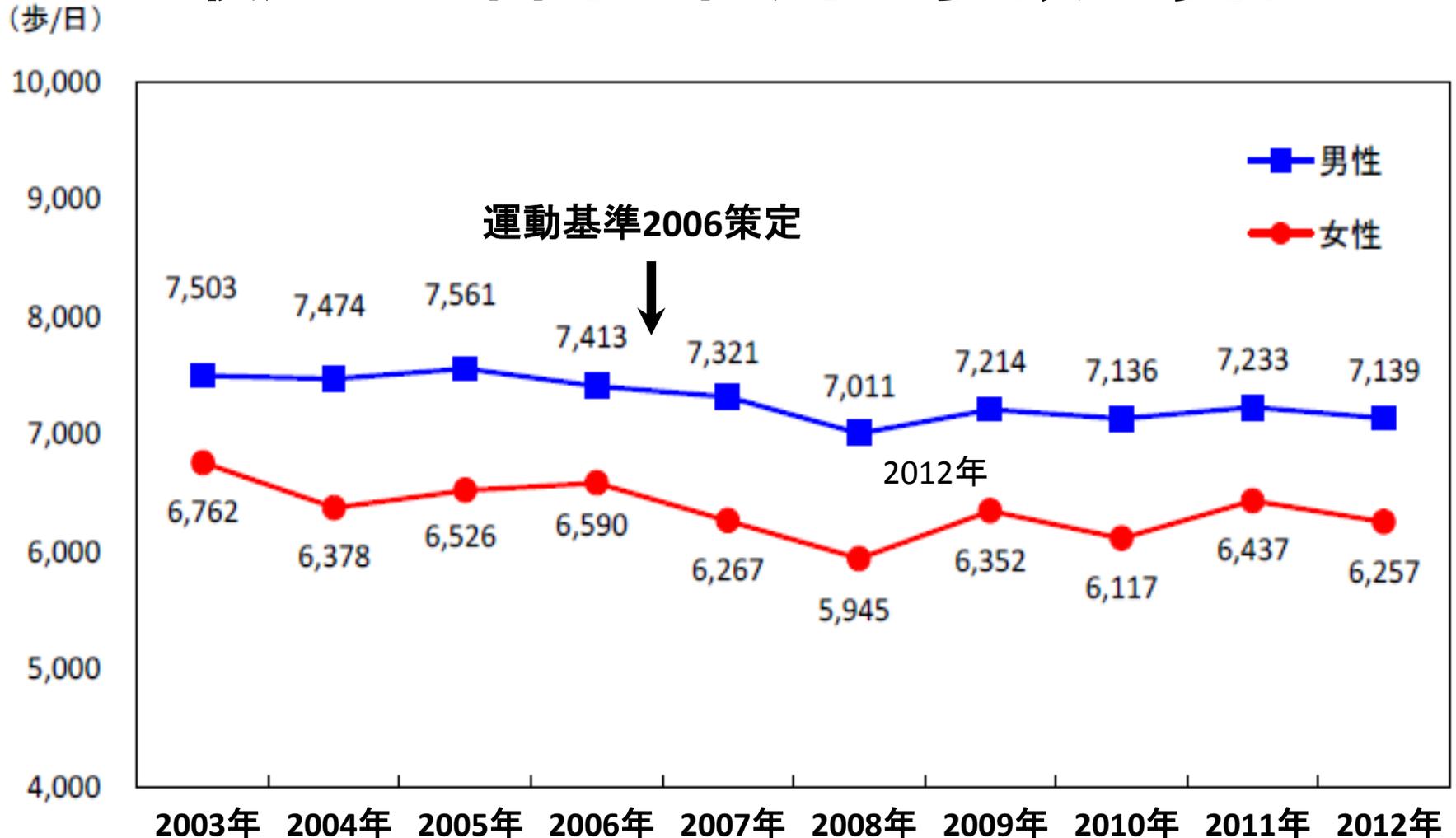


1. ほぼ全ての世代において減少(平均1,000歩)
2. 歩数は比較的活発な身体活動の指標
3. 客観的な評価であり、重く受け止めるべき

# 健康日本21(第2次)における 身体活動・運動分野の目標値

- 歩数の増加(1,000~1,500歩の増加)
  - 20歳~64歳: 男性9,000歩/日、女性8,500歩/日
  - 65歳以上: 男性7,000歩/日、女性6,000歩/日
- 運動習慣者の割合の増加(約10%の増加)
  - 20~64歳: 男性36%、女性33%、総数34%
  - 65歳以上: 男性58%、女48%、総数 52%
- 住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り  
組む自治体の増加(すべての都道府県)
  - 17都道府県⇒47都道府県

# 最近10年間の性別の歩数の変化



1. 歩数は比較的活発な身体活動の客観的な指標
2. 2008年(平成20年)までは減少傾向、以後横ばい

# 都道府県別歩数 (平成18～22年分 の平均)

## 男性

1位 兵庫県 7964歩  
10位 静岡県 7525歩

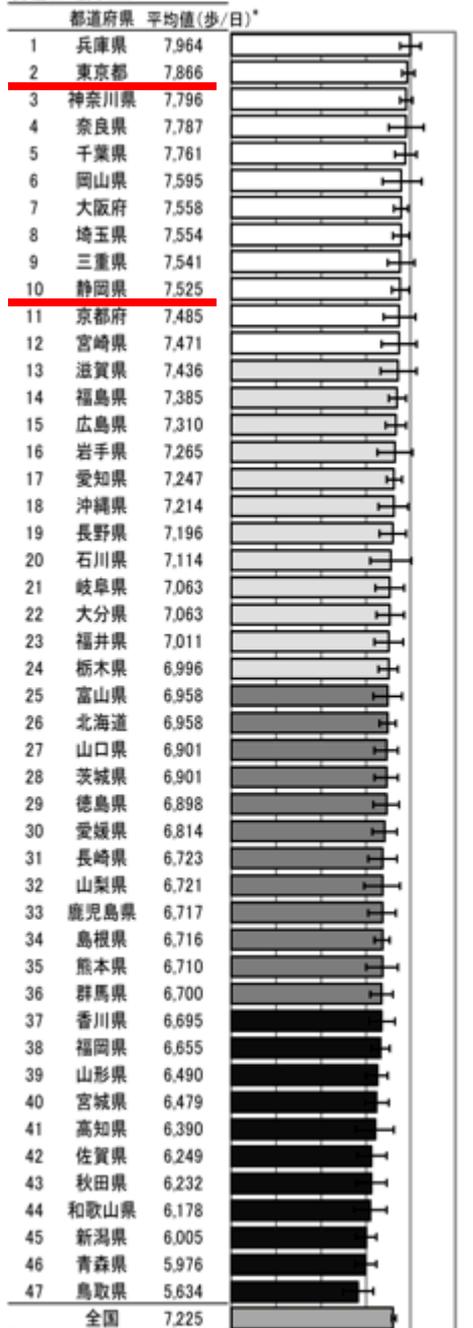
## 女性

1位 兵庫県 7063歩  
5位 静岡県 6504歩

## 東京都

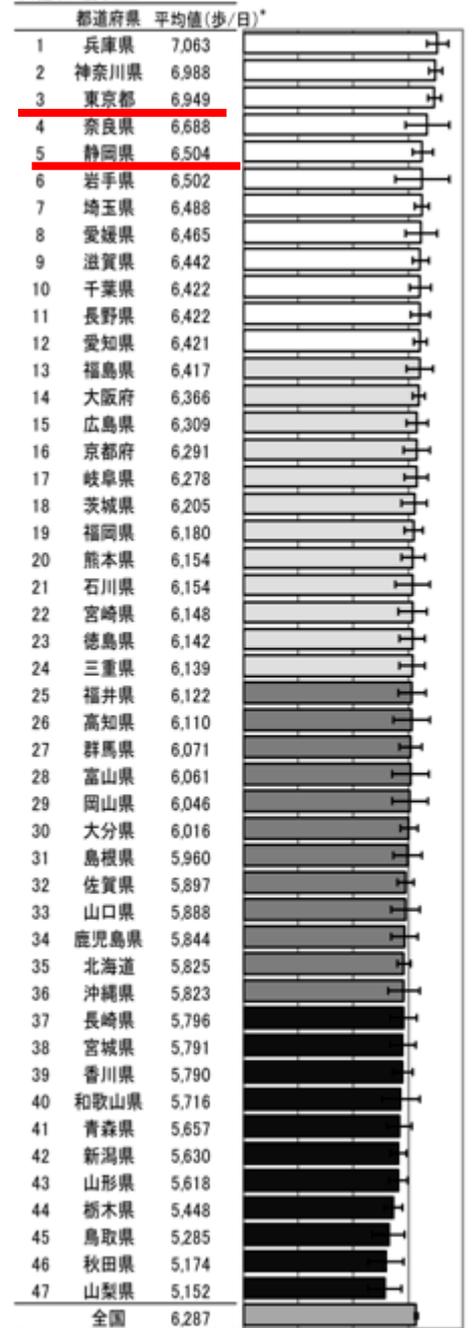
男性 2位 7866歩  
女性 3位 5152歩

男性(20歳以上)



\* 年齢調整した値  
\* 小数第1位を四捨五入  
※順位については小数第2位の値を用いて評価 (歩/日)

女性(20歳以上)



\* 年齢調整した値  
\* 小数第1位を四捨五入  
※順位については小数第1位の値を用いて評価 (歩/日)

平成22年国民健康・栄養調査より

# スマートライフプロジェクト

# スマートライフプロジェクト（厚生労働省）

## 健康増進月間ポスター

### 身体活動をプラス10分

#### 日常動作で生活改善

いつもでも楽しみと意識を付け、  
日々の生活動作の中に取り入れる。毎日の生活動作の中に取り入れる。毎日の生活動作の中に取り入れる。毎日の生活動作の中に取り入れる。



いきいき健康大使 三浦雄一郎氏

### タバコの煙をマイナス

#### 受動喫煙のない健康社会

タバコを吸わないことは健康の大原則。  
日本人が吸わない社会を目指そう。  
第1歩は禁煙です。  
喫煙の習慣を断つことも健康のため、  
心臓病のリスクを減らすことができます。  
禁煙しよう、受動喫煙のない社会の  
実現が喫煙者にも必要です。



いきいき健康大使 有森裕子氏

### 毎日野菜をプラス1皿

#### 野菜で健康生活

毎日の食生活は、バランスの良い食生活から。  
日本人が一日に必要な野菜の摂取量は  
350gと決まっています。  
これは日本人の平均摂取量に  
もう少しだけ増やせばOKです。  
美味しく食べて、健康を維持しましょう。  
健康的な食生活に近づきましょう。



いきいき健康大使 平原綾香氏

**NEW** 健診・検診ページを公開  
詳細はこちら

**NEW** キャラクターイラストが完成  
詳細はこちら

健康寿命をのばそう! アワード

企業・団体メンバー数  
2334 団体(2014.12.8現在)

企業・団体メンバー  
ログイン メンバー登録

お知らせ  
平成26年度 第3回「健康寿命をのばそう」サロン、開催のご案内

TOPICS

イベント  
第2回 健康寿命をのばそう「サロン」開催報告

EVENT

Smart Walk 毎日10分の運動を+

Smart Eat 1日あと70gの野菜を+

Smart Breath 禁煙でタバコの煙を-

Smart Check 健診・検診健康チェックで◎

更新情報

2014年11月28日 お知らせ  
平成26年度 第3回「健康寿命をのばそう」サロンのご案内

2014年11月26日 活動報告  
【名大大学健康・長寿サポートセンター】健康長寿へ支援必要 北豊高・名大生が市面15区調査

2014年11月26日 活動報告  
【姿勢工研ストレッチングオフィス】第1回三重県消防社 玉城町チームでストレッチ

2014年11月26日 活動報告  
【姿勢工研ストレッチングオフィス】津市立北立派小学校 教職員の方とストレッチ

2014年11月26日 活動報告  
【京都市 精華町】シニアのための健康づくり～さわやか運動編～

2014年11月26日 活動報告  
【京都市 精華町】「笑いが創る健康」モテマに、健康講演会を開催

2014年11月26日 活動報告  
【京都市 精華町】いちご体験の障害者ふれあいのつどい

2014年11月26日 活動報告  
【京都市 精華町】シニアのための健康づくり～元気づくり百葉会(倉加町百葉会)開催～

個人メンバー  
ログイン メンバー登録

カラダ・メンテナンスへようこそ。

健康寿命をのばそう! アワード開催  
→ 第3回の詳細はこちら

HAVE A NICE DAY!  
がん検診のススメ

5分30秒でわかる  
らくらく WEB-Learning

みんなのスマートライフ  
取組事例

いきいき健康大使

Smart Life Project  
ドクターメッセージ

Smart Life Project  
健康寿命をのばそう! 応援団

健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project  
ロゴマークの使用について

- 「健康寿命をのばしましょう。」をスローガン
- 運動、食生活、禁煙の3分野に健診・検診の受診を新たなテーマに加え、具体的なアクションの呼びかけ
- 企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進
- 2000を超える企業・団体が登録・活動
- 健康寿命をのばそう! アワード
- いきいき健康大使の任命

# 身体活動基準2013 アクティブガイド

# いつでもどこでも+10

プラス・テン

いつ+10しますか? あなたの1日を振り返ってみましょう。



## 安全のために

誤ったやり方から体を動かさずと思われ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

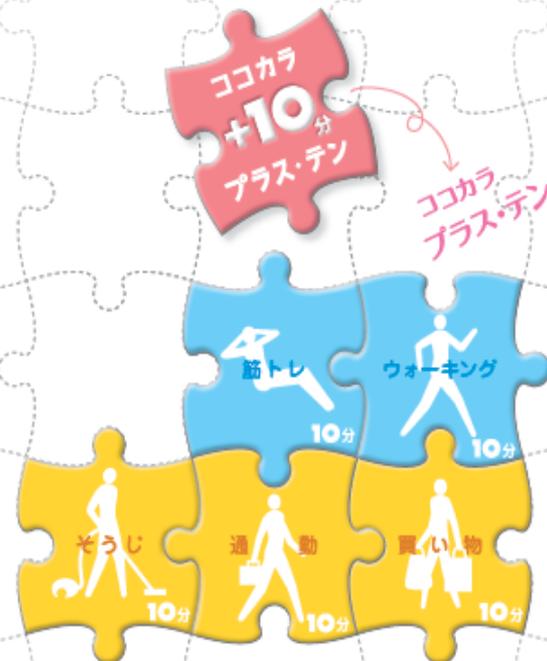
- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。



アクティブガイド —健康づくりのための身体活動指針—  
厚生労働省健康局が対策・健康増進課

# アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



プラス・テン+10で健康寿命<sup>※1</sup>をのばしましょう!

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ<sup>※2</sup>、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

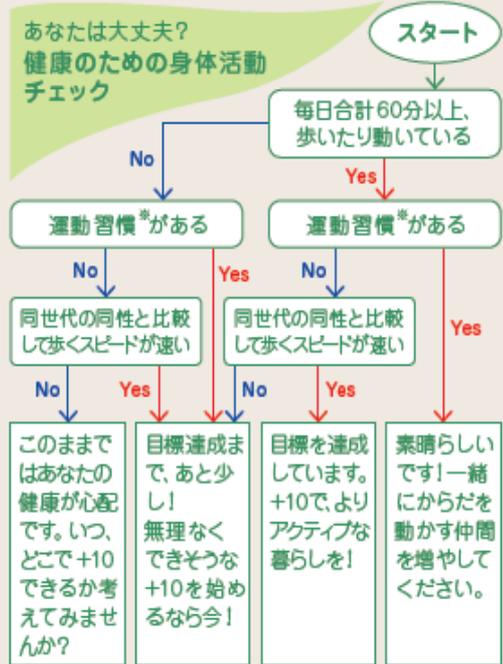
※1「健康寿命」とは?  
健康日本21(第二次)では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2ロコモ「ロコモティブシンドローム」とは?  
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



# プラス・テン +10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



1 気づく! 2 始める! 3 達成する! 4 つながる!

\*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

# 健康のための一歩を踏み出そう!



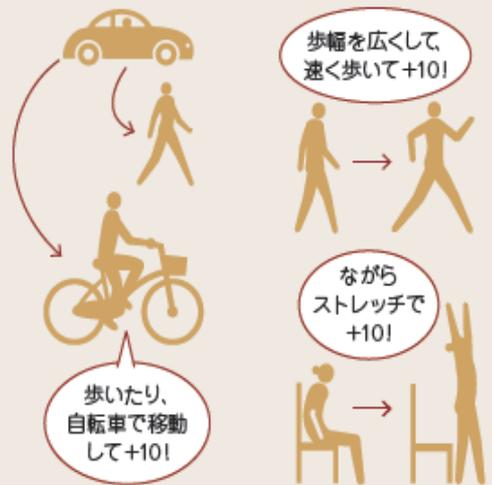
## 1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



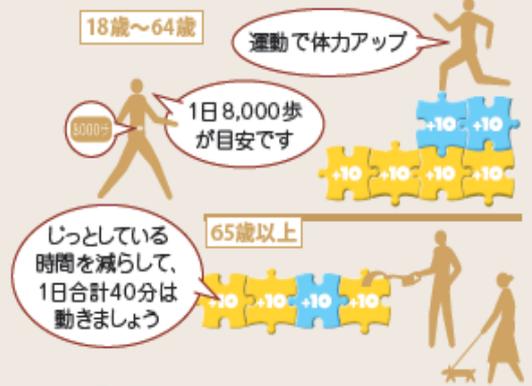
## 2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



## 3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



## 4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



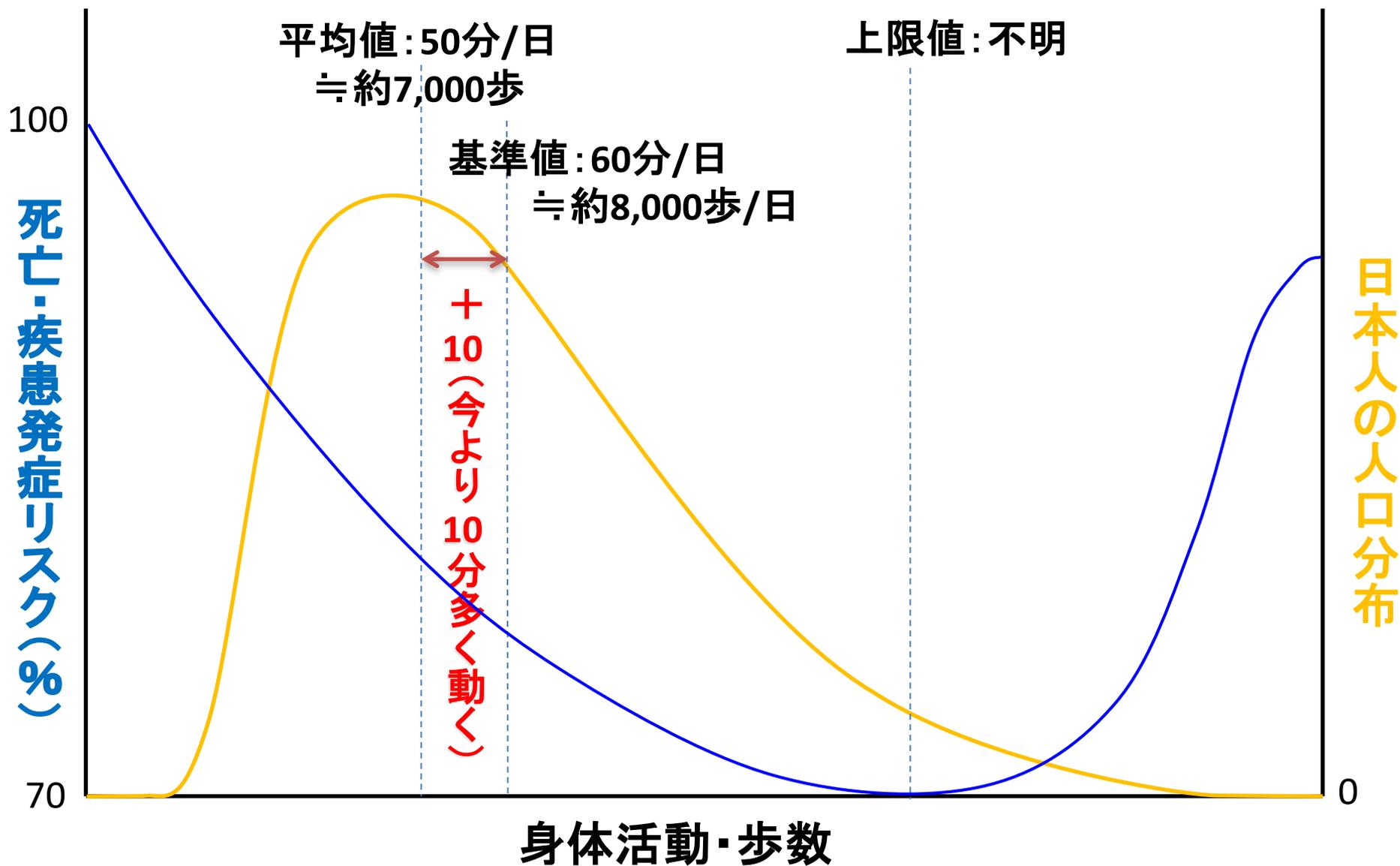
# シンプルなメッセージによる目標の提示

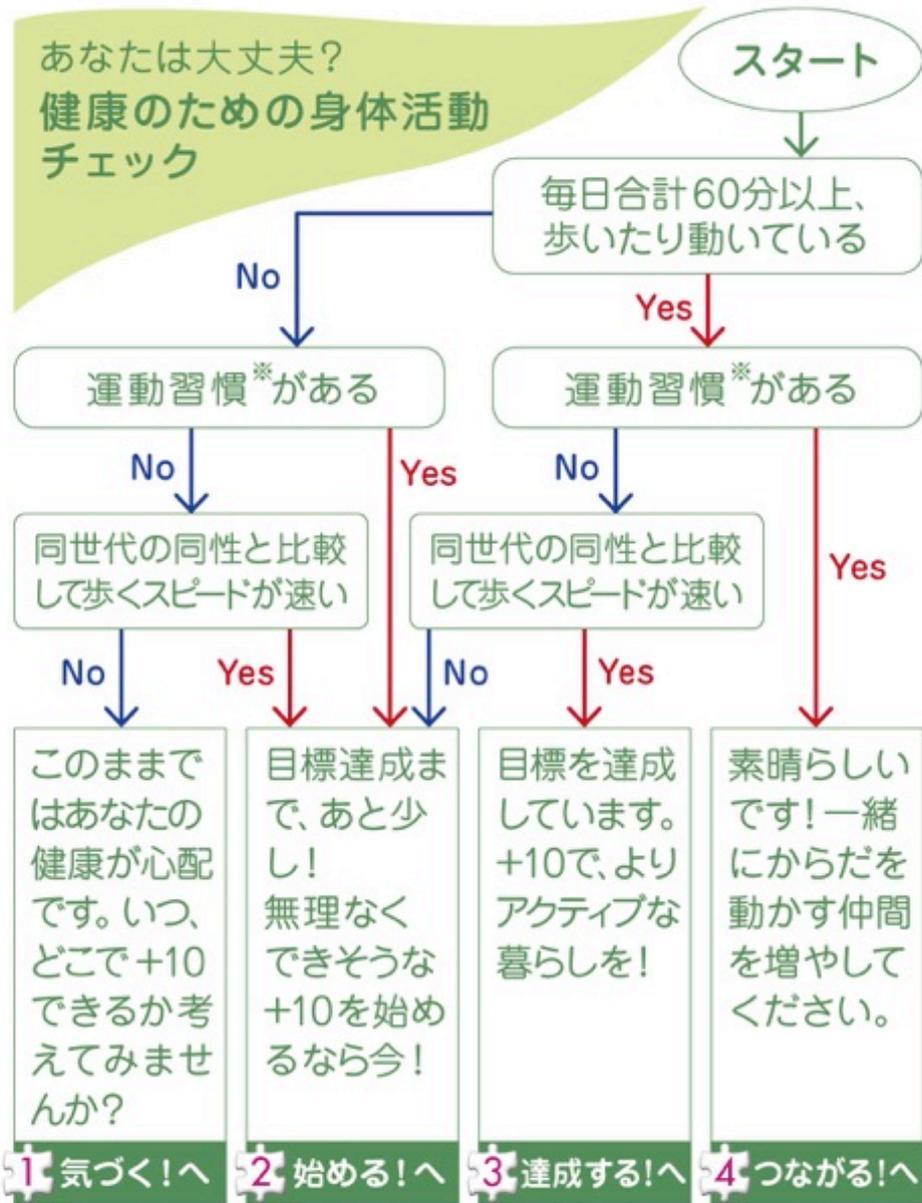
## プラス・テン **+10**から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



# 身体活動の状況と死亡・疾患発症リスク





\*1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

アセスメント  
↓  
セグメント化  
↓  
セグメント別アドバイス

アセスメントのベース  
特定健診の標準的質問票

川上、宮地ほか

特定健診・保健指導の標準的な質問票を用いた身体活動評価の妥当性、  
日本公衆衛生学雑誌、2010

# 健康のための一歩を踏み出そう!



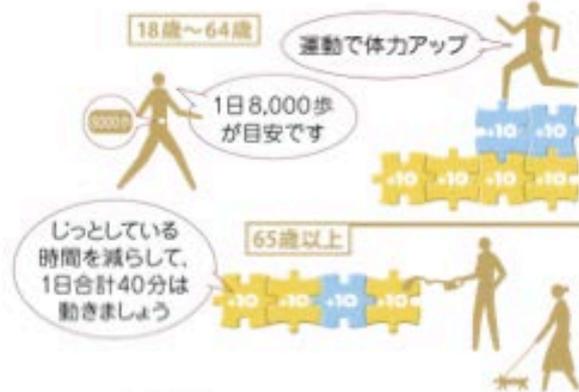
## 1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



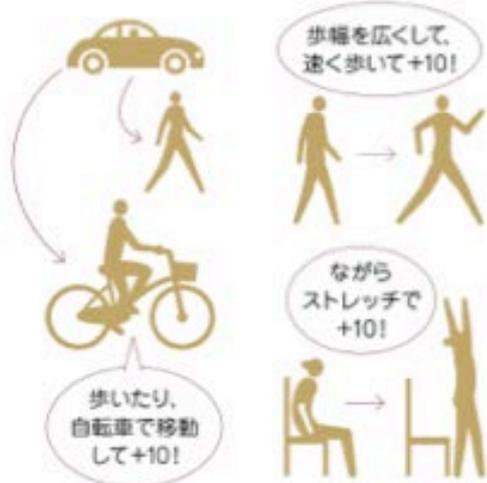
## 3 達成する!

目標は、1日合計60分、元氣にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



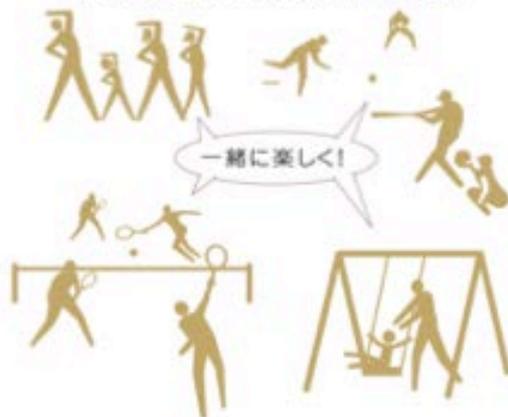
## 2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元氣にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



## 4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



気づく!



始める!



達成する!



つながる!

行動変容理論やソーシャル・キャピタルの考え方を具体化して活用

# 安全な身体活動・運動実践のために

## 安全のために

誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

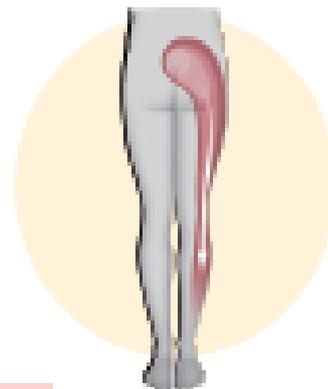
- ✓ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ✓ 体調が悪い時は無理をしない。
- ✓ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

# メタボ健診時の腰痛チェックシート

- 横向きでじっと寝ていても  
疼くことがある  
(内料的な病変や悪い骨格の  
病変が原因の可能性)



- 痛みがお尻から  
膝下までひろがる  
(ヘルニアなどによる  
神経痛の可能性)



いずれかに☑がいたら、整形外科受診を勧める

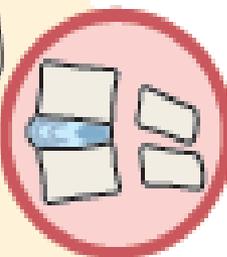
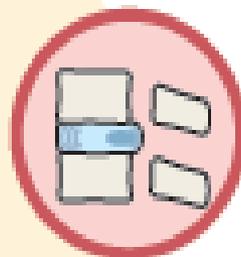
- ①痛みを伴う  
後屈制限(++)

or

- ②後屈過程での  
痛みや不快感(+)

and/or

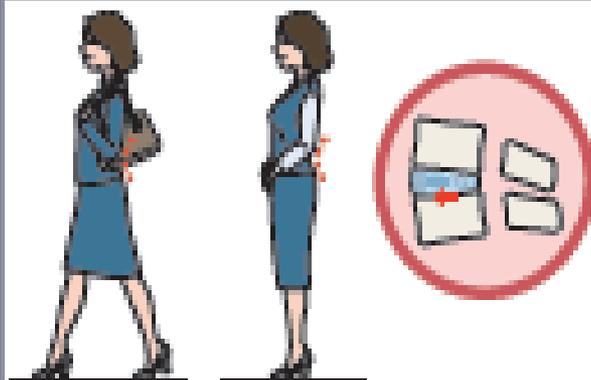
- ③何回かの前屈で  
痛みや不快感(+)



①②③のいずれかに☑がいたら、その場での指導法を施行

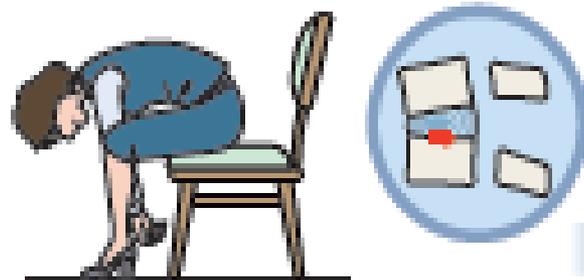
# おおむねよくなった後の日頃のこれだけ体操

## 前方への軽いderangement



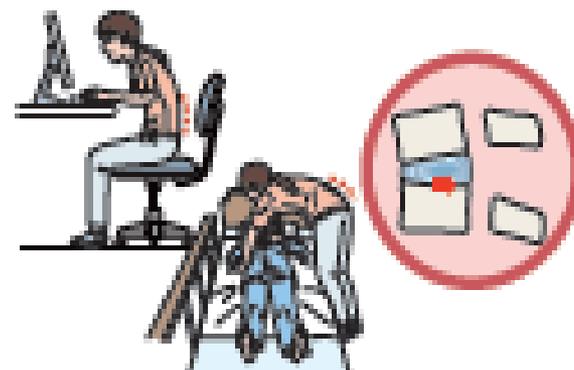
腰骨の前弯が強くなったら...

腰を屈めるこれだけ体操



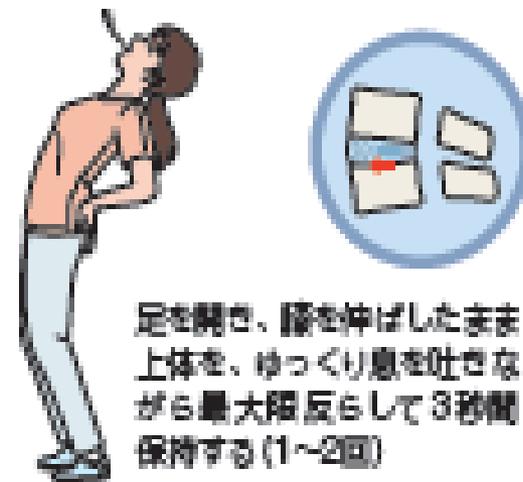
両方の足を開き、息を吐きながらゆっくり背中を丸めて床を見ながら3秒間保持する(1~2回)

## 後方への軽いderangement



腰骨が後弯傾向になったら...

腰を反らすこれだけ体操



足を開き、腰を伸ばしたまま上体を、ゆっくり息を吐きながら最大限反らして3秒間保持する(1~2回)

ここがポイント!

どちらの体操も、違和感を感じた場所をしっかりとストレッチするイメージで!

derangementのない状態

(腰椎が本来あるべき位置)



## おおむねよくなった後の日頃のこれだけ体操

### 膝痛予防のこれだけ体操

- 大きく息を吸った後、太ももの前に力こぶができて  
いることを感じつつ、息をフーと吐きながら、3秒間  
保ってください。
- 3秒間保った後は、床に足を下してリラックスしな  
がら、息を吸ってください。
- これを連続5回繰り返して行うことを1セットとし、  
ウォーキング10分以上を主とする運動の前後に、  
必ず1セットずつ行う習慣をつけましょう。

1セット

3秒5回 たったの20秒

- ① 踵を前方へ押し出すイメージで
- ② 膝の裏を最大限しっかり伸ばす



通勤、ウォーキングなど10分以上活動する前後に習慣化すると予防法として確実。

# 体を動かす環境について気づきを促す



身の回りの環境や人とのつながりは、私たちの身体活動量や運動習慣に影響している。

Inoue S et al. J Epidemiol. 2011;21(6):481-90.



環境やつながりに対する認知を高めることが重要

Harada K et al. J Aging Phys Act.

2011;19(3):262-72.



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の増加(すべての都道府県)



地域性を考慮した自治体独自の取り組み

# 自治体によるアクティブガイドの活用例



- 長野県は、男女ともに平均寿命が全国で最も長く、高齢者の就業率も全国で最も高い
- 介護予防事業における二次予防事業の対象となる高齢者の割合が全国平均よりも高い
- 県民意識調査では、30分以上の運動を「ほとんどしない」人が30～40歳代で5割
- 信州保健医療総合計画では、「長生き」から「健康で長生き」へと施策を展開
- 県民の生活スタイルに合わせ、長野県オリジナルの身体活動ガイドラインとその普及用パンフレットを作成
- 身体活動を表す単位に、長野県の方言である『ずく』を用いて、『ずくだすガイド』と命名

# アクティブガイドの活用例

## まずはここから+10

スクワットで、からだの使い方をチェックしてみましょう。思わぬ負担が、腰、膝、足にかかっているかもしれません。



しゃがんで立つ動き、できなくなっていますか？ できる人はいつまでもできるように、できなくなっている人は少しずつ、スクワットで、+10できる足腰を維持しましょう。

立ち上がろう！

しゃがもう！

プラス・テン  
そして **+10** しよう



プラス・テン  
**+10**で健康寿命をのばしましょう！

今より10分多く毎日からだを動かす(+10する)だけで、メタボや生活習慣病、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

元気にならだを動かすためには、しっかり立ち上がって、からだを支える「足腰」が必要です。日常生活のさまざまな場面で、「立つ動き・しゃがむ動き」を求められます。あなたはこの動き、ちゃんとできていますか？ スムーズにからだを動かして、+10につなげましょう。

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会

- 筋力トレーニングに特化したアクティブガイドの活用事例
- 民間団体のNPO法人日本健康運動指導士会とNPO法人NSCAジャパンが筋力トレーニングの実施方法を紹介する
- 健康運動指導士やNSCSが運動指導する際の参考資料として活用

# アクティブガイドの国際化

## 日本語版

### アクティブガイド

—健康づくりのための身体活動指針—



ココカラ  
プラス・テン



ウォーキング

10分



ジョギング

10分



10分

通学

通勤

買い物

10分

プラス・テン +10で健康寿命<sup>※1</sup>をのばしましょう!

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ<sup>※2</sup>、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

例えば、今日より10分多く、

毎日からだを動かしてみませんか。

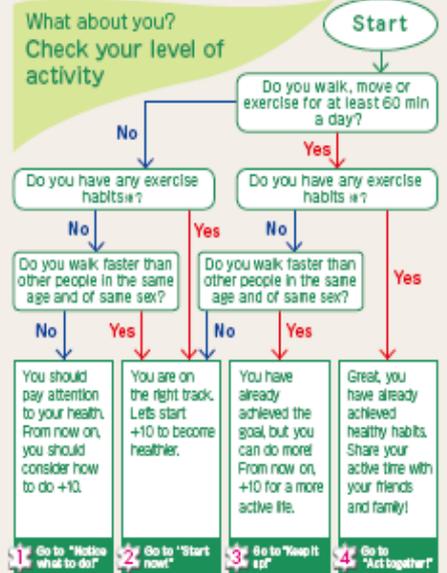
※1「健康寿命」とは？  
健康日本21（第二次）では、「健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2 ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは？  
骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

## 英語版

### Let's start with +10

To have a longer healthy life, be active for an additional 10 min every day.



※ Exercise habits: doing at least 30 min of exercise twice a week over the previous year.

## マレー語版

### Panduan Aktif

—Garis Panduan Rasmi Aktiviti Fizikal Untuk Promosi Kesihatan, Jepun—



+10 minit aktiviti fizikal setiap hari



Latihan otot bebanan

10 min



Berjalan

10 min



Melakukan kerja rumah

10 min



Aktiviti harian

10 min



Membeli belah

10 min

Jom bergerak +10 minit setiap hari untuk kekal sihat sepanjang hayat <sup>※1</sup>

Aktifkan diri agar dapat menikmati kehidupan yang sihat. Aktiviti fizikal mengurangkan risiko untuk mendapat diabetes, sakit jantung, strok, kanser, sindrom lokomotif<sup>※2</sup>, mengurangkan kemurungan dan demensia. Oleh itu, mengapa anda tidak cuba untuk terus aktif dengan tambahan 10 minit setiap hari?

※1 Apakah maksud "sihat sepanjang hayat" (Ability life expectancy)?  
Merujuk kepada Health Japan 21 (2nd term of the National Health Promotion Movement) dan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), konsep "sihat sepanjang hayat" merujuk kepada keupayaan seseorang untuk hidup sihat dan mencapai usia yang diinginkan tanpa mengalami demensia, penyakit atau masalah sakit.

※2 Apakah maksud "sindrom lokomotif" (Locomotive syndrome)?  
Konsep sindrom lokomotif merujuk kepada warga emas yang memerlukan perlindungan terhadap kesihatan diri kerana sebagai gangguan kepada organ lokomotif (otot, tulang atau sendi) atau mempunyai faktor risiko gangguan tersebut.

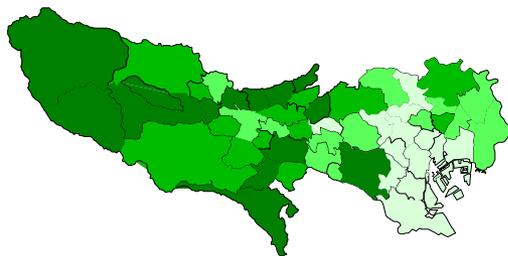
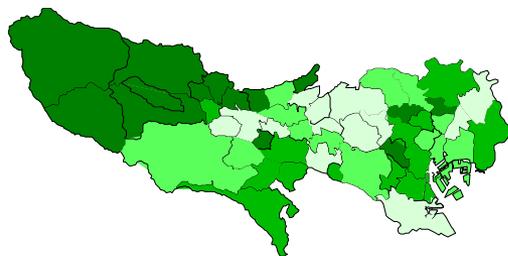
# 自治体の取り組み例

# スマートウェルネスシティの取り組み

The screenshot shows the official website for Smart Wellness City. At the top, there is a navigation bar with links for 'Smart Wellness Cityとは?' (What is Smart Wellness City?), '理念' (Vision), '組織' (Organization), '活動内容' (Activities), and 'ニュース' (News). The main banner features the text '健幸づくりは「まち」づくりから 健「幸」社会の実現に向けて' (Building health and happiness starts from 'town' building, towards the realization of a healthy and happy society) and '一健康長寿社会を実現するSmart Wellness City' (Smart Wellness City to realize a healthy, long-life society). Below this is a 'Smart Wellness City 首長研究会' (Smart Wellness City Mayor's Research Meeting) section, which includes a paragraph about the meeting's purpose and a list of participating municipalities: 見附市 (Mitsuke City), 能率市 (Nobori City), 豊岡市 (Toyooka City), 伊達市 (Itate City), 三糸市 (Sanjo City), and 三島市 (Mishima City). The 'ピックアップ' (Pick Up) section highlights a news item from 1/28 (Sat) about the 'Smart Wellness City' summit. The '最新ニュース' (Latest News) section lists several news items from 2014, including the opening of the 'Smart Wellness City' website and the launch of the 'Smart Wellness City' project.

- 「健幸＝健康で幸せ(身体面の健康だけでなく、人々が生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること)」づくりの支援
- 「健幸」をこれからの「まちづくり政策」の中核に
- 生活習慣病予防及び寝たきり予防を可能とするまちづくりを目指す
- 健康部局だけでなく他の部門との連携
- 疾病予防のための健康政策は、担当部局に閉じた公衆衛生の視点で行われてきたが、部局を超えた連携によって実現するSmart(賢明、快適、エコ、美しい)・Wellness(健幸、安心)・City(まちづくり)のベストプラクティスが必要
- 現在36の参加自治体が自主財源でこれらに取り組む

# 都民の健康や地域とのつながり に関する意識・活動状況調査



- 都民の健康や地域とのつながり(ソーシャルキャピタル)に関する意識や活動状況等を把握して、今後の健康づくり施策に活かす

- 「健康格差」については、「都民の病気や健康状態についての区市町村間の違い」とし、その縮小を目指す

- 住民基本台帳による二段無作為抽出

- 郵送配布一郵送回収調査

- 標本数67,425人

- 回収数24,955人

- 回収率37.0%

# 都民の健康や地域とのつながり に関する意識・活動状況調査の結果

- 居住の区市町村が住民の健康づくりの取組に積極的と思うか、について、高齢者は熱心と感じているが、若者は感じていない。
- 地域とのつながりは、高齢者ほど多い。
- 地域とのつながりは区部で低く市町村部で高い、西高東低の特徴が得られた。
- 地域の人とのかかわりを持っているほど、健康状態を「よい」と感じている人が多い。
- 健康づくりのための習慣を実践している人は、健康状態を「よい」と感じている人が多い。

# ちょっと実行ずっと健康：ケンコウデスカマン



「野菜を食べる」を習慣にしよう!

掲載期間 2014年11月17日～30日

ちょっと実行、ずっと健康。

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

東京都福祉保健局

JFA 一般社団法人 日本フランチャイズチェーン協会

Let's Begin!

- プラン21(第二次)で目指している、都民一人ひとりが負担感なく実践できる生活習慣の改善方法について、働き盛りの世代を中心とした都民に周知

- 「ちょっと実行、ずっと健康。」をキャッチフレーズに、健康づくり推進キャラクター「ケンコウデスカマン」が健康づくりに向けたちょっとした行動を呼びかけ



ちょっと実行、ずっと健康。

Let's Begin!

健診を受けよう!

食生活を整えよう!

体を動かそう!

リフレッシュしよう!

できることから始めましょう。

さあ、あなたも健康へ! 映像公開中 ▶ どうきょう健康ステーション 検索

東京都福祉保健局

QRコード



- ポスター・チラシ・ステッカーを作成し、都内の企業(健保組合等)等へ配布

# 神奈川県の未病に対する取り組み

神奈川県



ミビョーナ ミビョーナ

み びょう  
「未病」ってなに!?

こたえは **ウラ** に……▶

## 未病を治そう!

～めざせ! 健康寿命日本一!～

健康	未病	病気
----	----	----

人の健康状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるわけではなく、健康と病気の間で連続的に変化しており、その状態を「未病」といいます。

たとえば

- 自覚はないが、検査の値が少しずつ悪化している。
- なんとなく具合が悪いが、検査をしても異常がない。

「未病を治す」とは、特定の病気になってから治療するのではなく、普段の生活において「心身の状態を整えて、より健康な状態に近づける」ことです。

### 未病を治すかながわ宣言

～未病を治すための3つの取組み～

バランスの悪い食生活や運動不足、閉じこもりなど、不適切な生活習慣が生活習慣病や要介護のリスクとなり、健康寿命の短縮につながるものが明らかになっています。

「食」「運動」「社会参加」の3つの取組みで、未病のうちから治すことが大切です。



詳しくは Web で! ▶ 健康寿命日本一 かながわ 検索

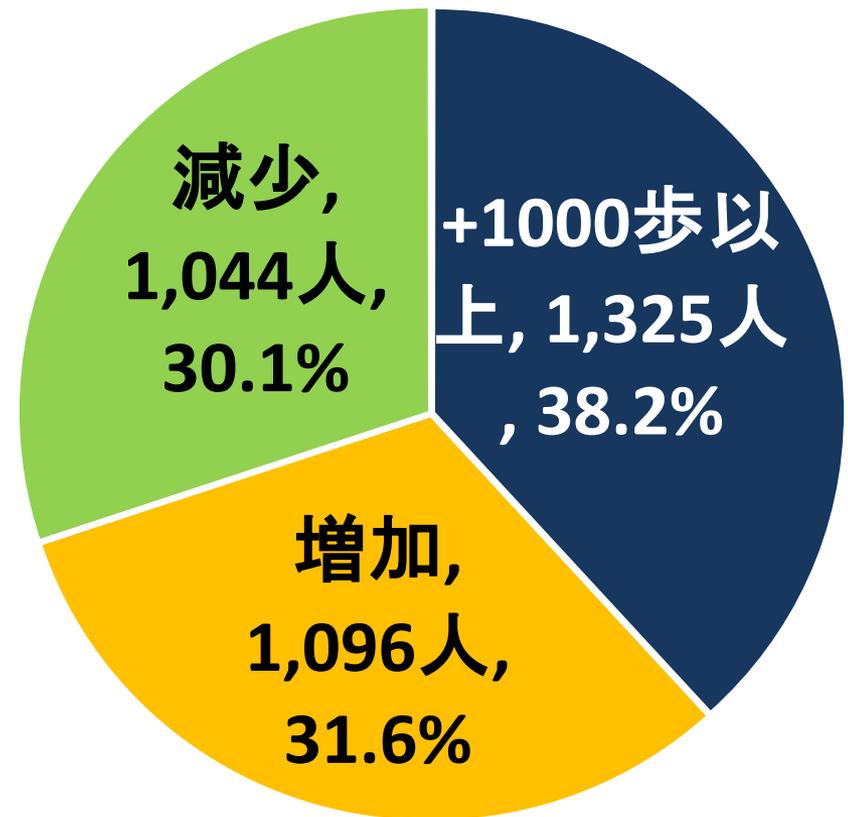
お問い合わせ先 神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課健康企画・統計グループ TEL. 045-210-4746

**日本スリーデーマーチで有名な  
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**

# 埼玉県東松山市「プラス1000歩運動」

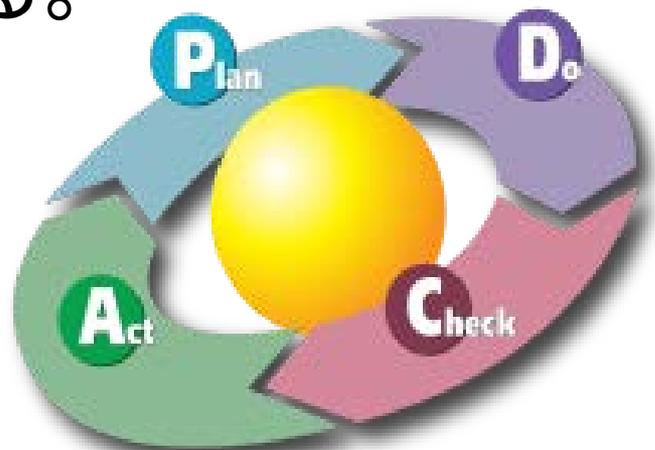
- 目的: 地域における歩数計の携帯と歩数記録の奨励による3ヶ月の介入が、1日1,000歩増加させるか
- 期間: 平成25年度7~1月
- 終了者: 3,465人
- プラス1000歩達成者: 1325人 (38.2%)

## 歩数増減別人数



# 東松山市の取り組みのまとめ

- PDCAサイクルに基づき、地域における身体活動奨励事業を実施した。
- 歩数計の携帯と歩数記録の奨励による3ヶ月の介入は一定の効果が期待できる。
- 事業規模、参加者数が多くなると、参加者一人あたりの効果が小さくなる。
- 事業化の推進のためには費用対効果についてより詳細な検討が必要。



# 身体活動・運動事業委託事業者 選定のポイントと品質評価基準

# 健康運動サービスにおける品質評価の基準

- サービスの提供体制の充足度：インプット
  - 消費者の行動変容の促進：アウトプット
  - 健康状態の改善：アウトカム
- 
- 施設評価基準か、プログラム評価基準か？
  - 推奨か、認定か、認証か？
  - 消費者個人か、委託する企業・団体か？

# プログラムの品質評価基準のフレーム

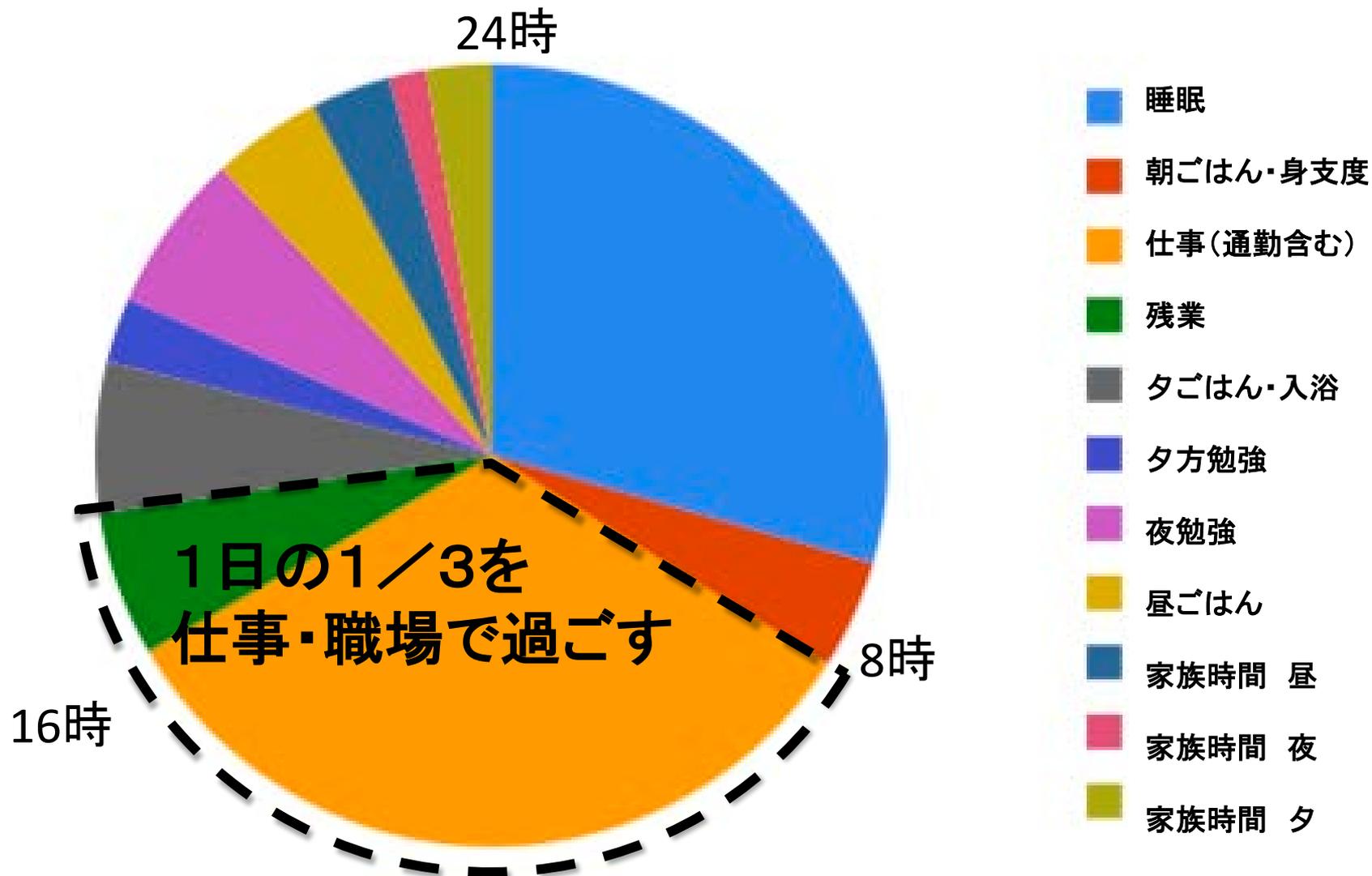
インプット評価	アウトプット評価	アウトカム評価
<ul style="list-style-type: none"><li>①指導者</li><li>②安全対策:マニュアル</li><li>③事故・苦情対策</li><li>④品質の維持・改善の取り組み</li><li>⑤コンプライアンス管理体制</li><li>⑥施設・設備とその管理</li><li>⑦エビデンスの明示</li><li>⑧期待される効果の明示</li><li>⑨運動の期間・頻度・強度の表示</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>①サービスの継続率</li><li>②顧客満足度</li><li>③行動変容</li><li>④指導箋の記録と保存</li><li>⑤傷害や事故の記録</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>①血糖、脂質、血圧</li><li>②身体活動量</li><li>③身体機能・体力</li><li>④体格・体型</li><li>⑤痛み、気分</li><li>⑥認知機能</li></ul>

# プログラムの品質評価基準のまとめ

- 安心して信頼される運動サービスには安全、効果、習慣化がポイント
- 安全のためには傷害・事故の予防と起こった時の対処が重要
- 効果を上げるためには評価、エビデンス、実施が重要
- インプット、アウトプット、アウトカムの適切な表示⇒認証

# 職域における身体活動改善の事例

# 24時間の使い方(1週間の平均)



人の社会生活を考える上で、家族や地域以外に、一日のうちの多くの時間を過ごす**職域の環境**を考慮しなければならない。

# 職場での身体活動改善の取り組み



職場における身体活動増加に  
関する普及・啓発

職場の環境の改善による身体  
活動の増加の試み



# 座位時間やスクリーンタイムと健康



我が国は先進国の中で最も座位時間の長い国の一つである。

The descriptive epidemiology of sitting. A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *Am J Prev Med.* 41(2):228-35, 2011

座っている時間が長い人ほど短命？

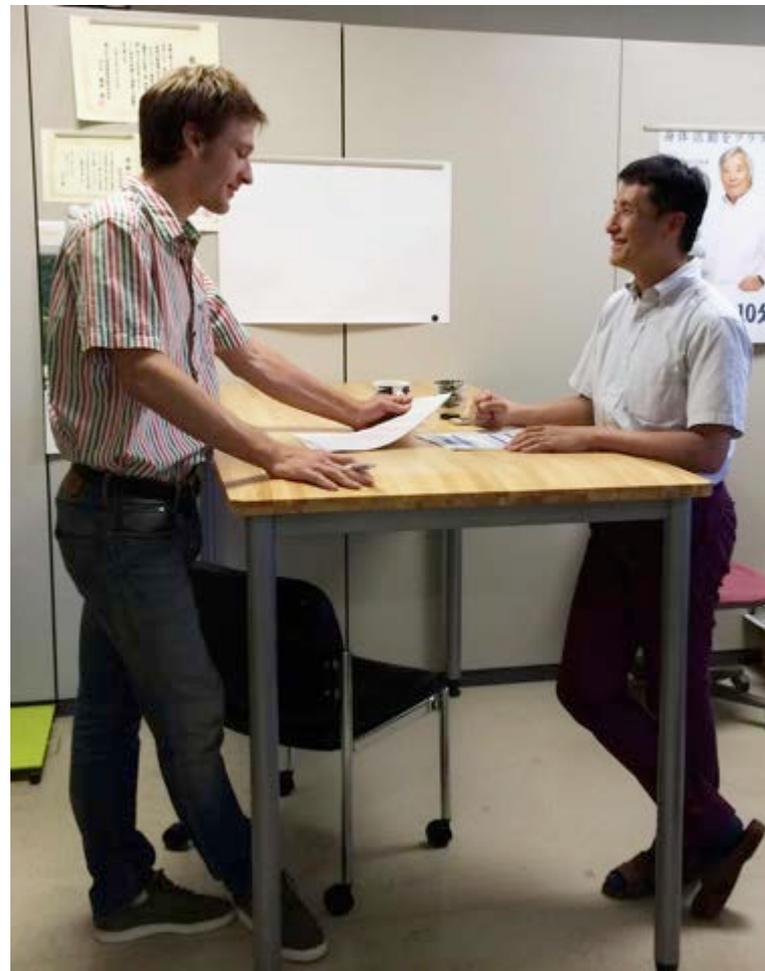
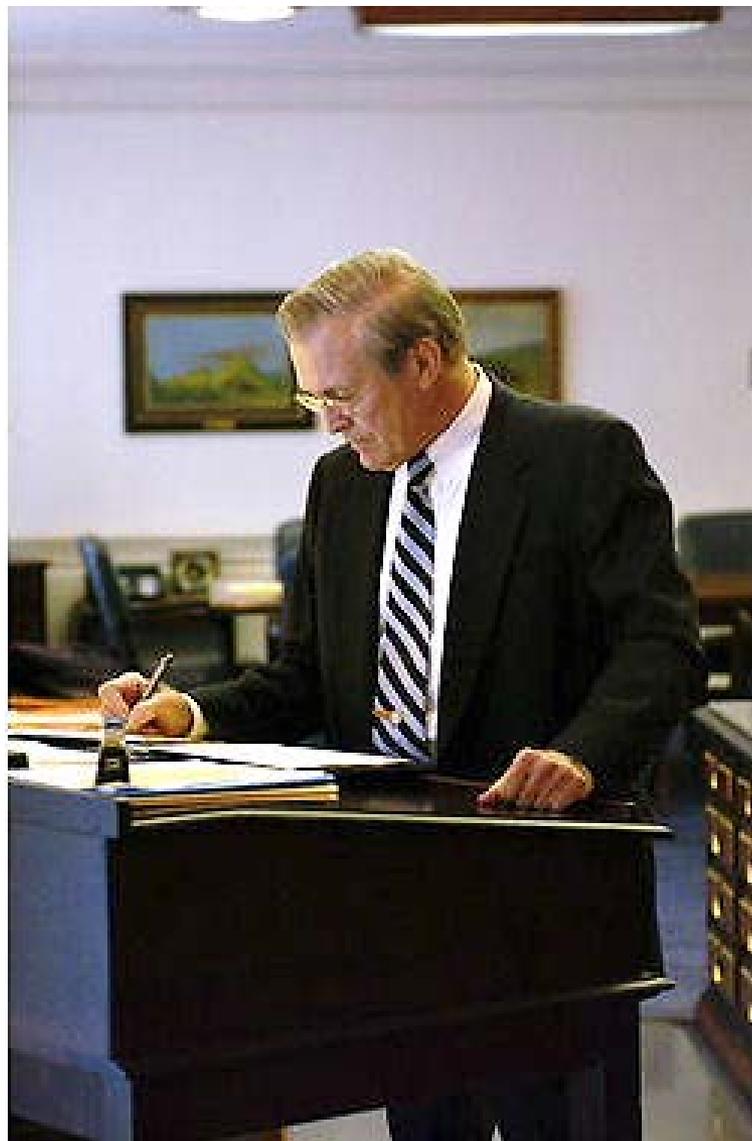
1日に6時間以上座る生活を続けていると、たとえ運動習慣があっても1日に3時間しか座らない人に比べて15年以内に無くなる確立が40%高い

Sitting time and all-cause mortality 222,497 Australian adults. *Arch Internal Med,* 172(6):494-500, 2012



**企業や職場でのスマートな健康づくりとは？**

# 職場への立ち机の設置の効果



立ち机の設置で身体活動や体重に变化は出るのでしょうか？

職場への立ち机導入の効果をまとめると...

# ワークスタイルを変える

# 健康

スタンディングワークを  
1日2時間、取り入れる。

立つことによる  
活動量の増加

オフィス内での  
移動が増える？

健康意識が  
高まる

一日の歩数が  
約1000歩 増える。

運動したり  
歩く機会が増える

歩くことによる  
活動量の増加

日常生活でも健康活動を  
心がけるようになる。

ウエストが  
0.9cm 引き締まる。

運動効果

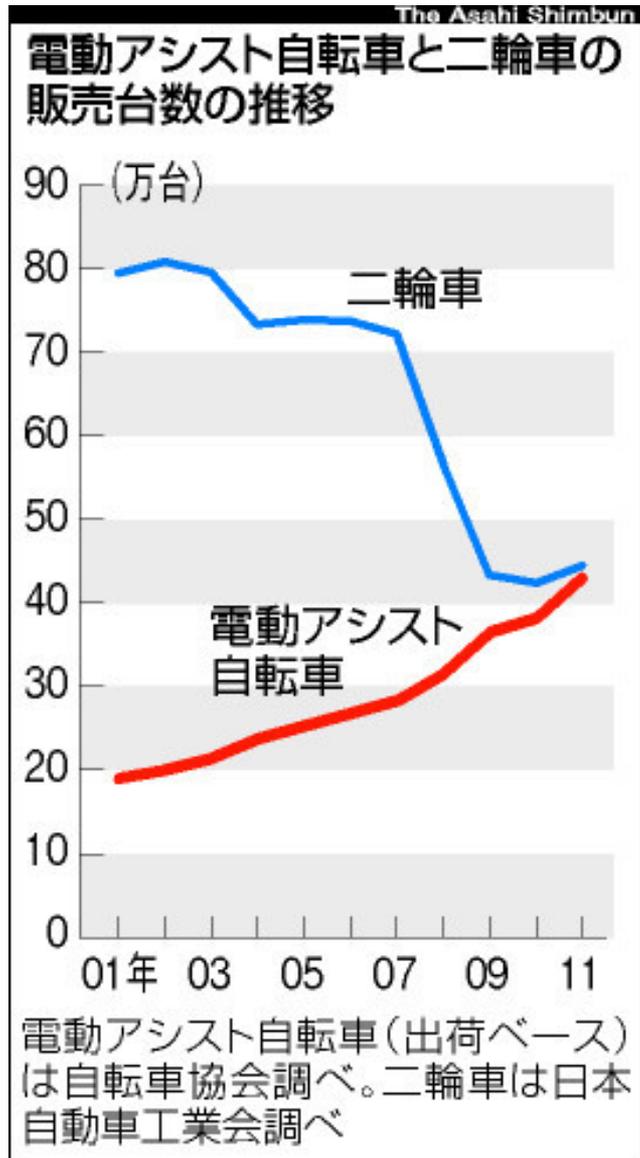
身体活動量が  
1日0.7Ex 増える。

## ワークスタイル+ ライフスタイル

# ライフスタイルも変わる

Miyachi et al. BMC Public Health, 2015

# 電動アシスト自転車市場の活況



- 2011年の国内累計販売台数が40万台超
- 2輪車を上回る気配
- 健康志向や環境意識の高まりを追い風に販売を伸ばし、2輪車を超える可能性大
- 朝日新聞

# (株)シマノ 自転車通勤実験1 — 自転車通勤の医療費分析 —

通勤方法で医療費は違うのでしょうか？

自転車部品メーカーのシマノとの共同研究で、通勤方法と医療費との関連を調査したところ、自転車通勤者の医療費は自動車通勤者の約半分でした。

医療・調剤費(円/年)

	人数	平均値	メディアン	最高値
不明	61	114516	41380	1624200
公共交通機関	233	90528	42300	1258230
自家用車	562	127902	44260	5780340
自動二輪	28	125614	24880	1355250
自転車(ヘルメットあり)	172	<b>63373</b>	24290	821350
自転車(ヘルメットなし)	135	<b>87259</b>	22920	1125730
徒歩	24	91748	47320	319690

# まとめ

- 皆さんの地域・職域は活動的？
- 1日10分、今より多くからだを動かしましょう。
- 家庭や職場での座位行動を減らしましょう。
  
- 地域や職域の環境整備や通勤の見直しで身体活動が改善するかも。
- 健康づくりをビジネスとして発展させる方策を検討する必要がある。