

2018年6月13日

報道関係者各位

慶應義塾大学

ウェルビーイングに有効な「グループ運動ガイド」を作成

－慶應義塾大学・藤沢市の共同研究の成果を還元－

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・スポーツ医学研究センターと藤沢市は、公益財団法人藤沢市保健医療財団とともに、身体的・精神的・社会的なウェルビーイングに有効な、身近な場所に集まって行うグループ運動の効果と継続の秘訣を「グループ運動ガイド」としてまとめました。本ガイドは、運動を定期的に継続できていない高齢者などを対象に、グループ運動を「始める」「続ける」「広げる」の3段階でグループを支援する内容になっています。

慶應義塾大学では今後も藤沢市との連携を強化し、藤沢市内の200以上のグループに本ガイドを周知・提供し、支援していきます。

つきましては、本取り組みについてご取材のほど、よろしくお願いたします。



図1. グループ運動ガイド



図2. 普段より10分多くからだを動かす「プラス・テン」推進キャラクター

【趣旨】

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・スポーツ医学研究センターと藤沢市は、「身体活動・運動の促進に係る事業連携に関する協定書」を締結し、学官連携事業として、特に藤沢市保健所健康増進課、藤沢市保健医療センター保健事業課とともに地域の課題である身体活動・運動の促進について、協力して取り組んでいます。この取り組みは「ふじさわプラ

ス・テン*」として広がりを見せています。このたび作成したグループ運動ガイドはウェブサイト (<http://www.plusten.sfc.keio.ac.jp/>) で公開しています。

現在、藤沢市の自主的に運動するグループの登録制度である「からだ動かし隊」には 66 団体が登録しています。高齢者団体として代表的な老人クラブ連合会には、124 クラブが登録されています。この他に市が把握できていない運動グループが多数存在します。市内高齢者の約半数は、運動を定期的に継続できていない現状があり、安全面も含めて推進していく必要があります。本ガイドは、グループ運動を「始める」「続ける」「広げる」の 3 段階でグループを支援する内容になっています。

慶應義塾大学では今後も藤沢市との連携を強化し、藤沢市が推進する「健康寿命日本一をめざすリーディングプロジェクト」、「藤沢市健康増進計画（第 2 次）」、「いきいき長寿プランふじさわ 2020」における施策展開の一環として、市内グループに周知・提供し、支援していきます。

本研究成果は、共同研究事業連携協定に基づき、複数の公的研究資金も受けて進めている身体活動促進プロジェクト「ふじさわプラス・テン*」の一環です。

*ふじさわプラス・テン

ふじさわプラス・テンは、「プラス・テン（今より 10 分多くからだを動かすこと）」を藤沢市で展開しているものです。2013 年 4 月から、藤沢市保健所健康増進課と、藤沢市保健医療センター保健事業課と、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科が、「藤沢市身体活動促進キャンペーン」として取り組んできました。地域全体（ポピュレーション）に多面的な働きかけを行うことが特徴で、2015 年 6 月までは、健康上特に課題のあった 4 地区に焦点を当て、特に 60 歳以上の高齢者の方向けに行ってきました。

特に高齢者では、身近な地域の運動グループがプラス・テン開始のきっかけや継続に重要と考え、2015 年 6 月以降は、本学の研究チームがそのサポートに力を入れており、これまでに 10 グループ 215 名のサポートを行いました。

※ご取材の際には、事前に下記までご一報くださいますようお願い申し上げます。

※本リリースは文部科学記者会、各社藤沢支局、湘南支局等に送信させていただいております。

・研究内容についてのお問い合わせ先

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 ふじさわプラス・テン研究班

TEL : 045-566-1090 FAX : 045-566-1067 E-mail : f.plus10.keio@gmail.com

<担当>

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・スポーツ医学研究センター

准教授 小熊祐子

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 助教 齋藤義信

・本リリースの配信元

慶應義塾広報室（並木）

TEL : 03-5427-1541 FAX : 03-5441-7640

Email : m-pr@adst.keio.ac.jp <https://www.keio.ac.jp/>