



2021年9月30日

報道関係者各位

慶應義塾大学

5年間の藤沢市全域への取り組みによって身体活動量が増加 —慶應義塾大学・藤沢市の身体活動促進プロジェクトの成果—

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・慶應義塾大学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、2013年度から藤沢市民全体の身体活動量増加を目的とした身体活動促進プロジェクト「ふじさわプラス・テン」を実施してきました。

そしてこの度、慶應義塾大学を中心とする研究チームが、2018年までの5年間の取り組みを検証した結果、特に主要ターゲット層である高齢者の身体活動量が増加したことが明らかになり、その成果を予防医学分野の国際誌『Preventive Medicine』に発表しました。

成果につながった要因として、特に以下のポイントが挙げられます。

- ▶ 慶應義塾大学は「研究」、藤沢市は「政策」、藤沢市保健医療財団は「実践」を主な役割とし、これらを基盤に関連組織と協働しながら、地域全体（ポピュレーション）に多面的な働きかけを行ったこと。
- ▶ 普及戦略の見直しを行い、身近な場所に集まって主体的・定期的実施する運動（グループ運動）の普及に力点を置いたこと。そして研究チームによるグループ運動の開始・継続支援と周囲への普及に関する知見の創出・施策への還元、ならびに藤沢市の施策としてグループ運動登録制度事業等を展開して多くの市民に到達できたこと。



使用されたロゴやツールの例

【趣旨】

1. 研究の背景

人々の身体活動にはさまざまなレベル、すなわち、個人内、個人間、環境、政策、そしてグローバルなレベルの要因が影響を与えています。そのため、地域・集団レベルで身体活動を促進するためには、例えばメディア・キャンペーンなど単一のアプローチだけでは不十分で

あり、多面的なアプローチ (Multi-strategic community-wide intervention) が必要となります。しかし、こうした多面的地域介入は 1 年程度の短期間の取り組みが多く、地域全体の住民の身体活動量に与える効果に関するエビデンスは限られています (Baker et al. *Cochrane Database Syst Rev.* 2015)。個人単位の介入と比べ、地域単位の介入では、住民に行動の変化が起こり、その変化が検出されるまでにより長期間の時間が必要である可能性が考えられます。

このような背景のもと、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・慶應義塾大学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、公益財団法人藤沢市保健医療財団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、2013 年度から現在まで「ふじさわプラス・テン」プロジェクトを継続しています。

2. 取り組みの内容

厚生労働省が 2013 年に策定した身体活動ガイドライン「健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)」の “プラス・テン (今より 10 分多くからだを動かそう)” をキーメッセージに、健康行動科学や普及実装科学に基づいた取り組みを行ってきました。具体的には、ソーシャルマーケティングの手法を用いて、主要ターゲット (特に関心期・準備期の高齢者) を選定し、情報提供 (チラシ・リーフレット配布、ホームページ等)・教育機会 (地域のさまざまな機会を捉えた講座やイベントの実施等)・コミュニティ形成促進 (オリジナル運動プログラムの制作と講習会の実施等) の多面的介入を実施しました。さらに関連組織と協働して、プラス・テンや身体活動の健康効果についての気づきや知識を深めることで、市民全体の身体活動増加を図ってきました。

本プロジェクトは 2013 年から 2 年間 4 行政地区で実施し、その効果を前後 2 回の市民アンケートで評価しました (フェーズ 1)。主要評価項目は身体活動時間の変化、副次評価項目はアクティブガイドの認知・知識としました。その結果、短期指標としてアクティブガイドの知識の向上は得られたものの、身体活動量は増加せず、介入の到達度も低いことが分かりました (Saito et al. *Prev Med.* 2018)。

これらの結果を受け、2015 年からは藤沢市健康増進計画第 2 次 (2015~2024 年度) との連携も図り、住民との協働を通じた取り組みを強化していく戦略を立案しました (フェーズ 2)。研究班では 10 グループ約 200 名を対象としたグループ運動介入研究を実施し、グループ運動の開始・継続支援や、各グループからの普及を推奨し、その仕組みを検討しています。

そしてこれらの成果は市の事業や老人クラブ連合会等に還元され、活用されています。例えば、具体的なツールとして、「グループで行う運動のすすめ方ガイド (グループ運動ガイド)」という冊子を制作しています (齋藤ら、*日本健康教育学会誌.* 2019)。本ガイドは、研究参加グループの交流会でのグループワークやアンケートの結果から、グループ活動を円滑に進めるための特徴をルール (自生した規則や制度・決め事)、ロール (自発的に担う役割)、ツール (道具や資源) の観点から抽出・整理したものです。また並行して実施したグループのリーダーと参加者に対するインタビュー調査の結果から、リーダーの普及に対する姿勢・役割やグループ運動が身体的・精神的・社会的にバランスのとれた健康と社会とのつながりに貢献することが明らかになっています (Komatsu et al. *BMC Geriatr.* 2017, 2020)。

藤沢市のグループ運動に関する事業としては、「からだ動かし隊」という登録制度を展開しています。この事業では、ホームページを活用した活動紹介、実施ツールの貸与 (運動プログラムの CD・DVD、音楽プレイヤー、のぼり旗)、運動指導員の派遣、情報提供を実施し、2018 年には 78 グループ 2,551 名が登録されています。

3. 主要な結果と今後の課題

このような取り組みを経て、2018 年にプロジェクトの 5 年後評価を実施しました。その結果、市民 3,000 名に実施した 5 年後調査の身体活動時間 (就労世代・高齢者を合わせた全体の中央値: 120 分/日) は、ベースライン (86 分/日) および 2 年後調査 (90 分/日) よりも有意に増加しまし

た。そして多変量解析の結果、主要ターゲット層である高齢者の身体活動時間が、20～64歳の就労世代と比較して5年後調査で有意に増加しました（変化量の差：14.7分/日、図参照）。また高齢者に対する取り組みの到達度（教育機会とコミュニティ形成促進の人口カバー率）は全市で19%になりました（Saito et al. *Prev Med.* 2021）。

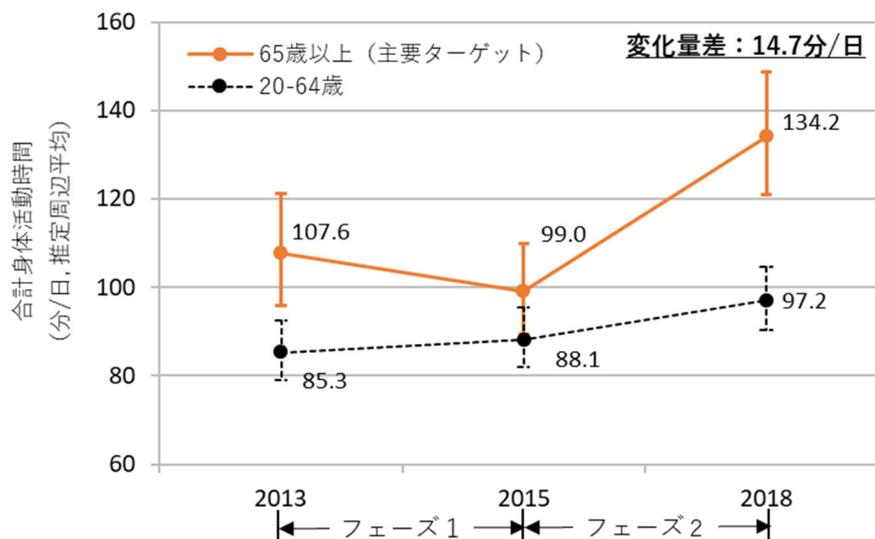


図. 5年間の多面的地域介入が身体活動量に与える効果

さらに高齢者では、2年後調査において主観的経済状況の「ゆとりがある人」よりも「ゆとりがない人」の身体活動時間が有意に低い状況でしたが、5年後調査ではその差がなくなりました。すなわち、2年の介入期間で経済的に「ゆとりのない高齢者」の身体活動時間が「ゆとりのある高齢者」と同等になり、身体活動の格差縮小が示唆されました。

なお藤沢市健康増進計画（第2次）における身体活動の評価では、行動変容ステージの質問項目によりアクティブガイドにおける基準（1日60分以上の身体活動）を達成している人の割合を調査しています。中間評価において、この項目では有意な差は認められないものの、達成者割合が減少傾向にありました。本研究結果との単純な比較は注意を要しますが、プラス・テンを通じ、身体活動基準を達成する人の増加と維持、継続を図るための支援をさらに充実させていく必要があります。

本研究では、アクティブガイドを取り入れ、高齢者を主要ターゲットに実施した5年間の多面的地域介入を実施しました。その結果、市民レベルの身体活動量増加が示されました。短期的に改善しうる指標やプロセス評価を含めて評価し、戦略を改善しながら、長期的に取り組んでいくことで地域全体での成果につながりました。しかしながら、高齢者で効果が認められた一方で、就労世代の身体活動促進については課題が残っているため、関係機関とともに更なる普及活動に取り組んでいます（取り組みの一例：「いまこそ運動！オンライン動画プログラム「こそトレ！」慶應義塾大学プレスリリース 2021年2月9日）。

4. 論文

タイトル：A community-wide intervention to promote physical activity: A five-year quasi-experimental study

著者名：齋藤義信（神奈川県立保健福祉大学、慶應義塾大学）、田中あゆみ（藤沢市保健医療財団）、田島敬之（東京都立大学、慶應義塾大学）、伊藤智也（慶應義塾大学）、相原陽子・中野香央子（藤沢市役所）、鎌田真光（東京大学）、井上茂（東京医科大学）、宮地元彦（医薬基盤・健康・栄養研究所、早稲田大学）、アイミン・リー（ハーバード大学）、小熊祐子（慶應義塾大学）

掲載誌：『Preventive Medicine』（オンライン）

公開日：2021年6月29日

DOI:10.1016/j.ypped.2021.106708.

※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・慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
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 <https://sportssdgs.keio.ac.jp/>
<担当>
慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科・慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
准教授 小熊祐子
慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 研究員 齋藤義信
- ・ 本リリースの配信元
慶應義塾広報室（望月）
TEL : 03-5427-1541 FAX : 03-5441-7640
E-mail : m-pr@adst.keio.ac.jp <https://www.keio.ac.jp/>