

特定保健指導実施報告書

| | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------------------|--------------------------|------------------------|-------------|---------------------------------------------|-----------------|--|
| 氏名 | | 男・女 | 住所 | | 生年月日 (年齢) | S・H 年 月 日() | |
| 面接日 | 平成 20 年 月 日 | 実施場所 | | 支援者 (職種) | | | |
| 支援レベル | 動機づけ支援・積極的支援・情報提供(受診必要・受診不必要)・治療中(不良) | | | | | | |
| 支援の種類 | 初回面接・回目(中間・終了・6ヶ月後評価) | | | | | | |
| 支援形態 | 支援A | 個別支援・グループ支援・電話支援・電子メール支援 | | | | 対応時間(分) | |
| | 支援B | 個別支援・電話支援・電子メール支援 | | | | 対応時間(分) | |
| 行動変容ステージ | ①無関心期 ②関心期 ③準備期 ④実行期 ⑤維持期 | | | | | | |
| 健康実態 | 内臓脂肪型肥満 メタボリック(高中性脂肪・低HDL・高血圧・高血糖) | | | | | | |
| | 高LDL・高尿酸・HbA1c高・空腹時インスリン()・HOMA-IR()・その他() | | | | | | |
| | 基準(標準体重) | 今の実態 | 今後の目標 | | | 資料 | |
| 腹囲(cm) | | | | | | | |
| 体重(kg) | | | | | | | |
| 血圧(mmHg) | | | | | | | |
| 食事量の計算 | 1日の基礎代謝量 | | | | | | |
| | 生活活動強度 | | | | | | |
| | 1日のエネルギー量 | | | | | | |
| 実態及び本人の反応 | 【plan】 (事前に把握している実態から考える面接の目的、面接時に把握した本人の実態) | | 【do】 (面接時に実際に行ったこと) | | 【see】 (実施したことに対する本人の反応、本人と確認した内容、今後の方向性) | | |
| | | | | | | | |
| 使用・配布資料 | A-2 構造図 A-6 A-8 A-10 食7 その他() | | | | | | |
| 今後の予定 | 年 月 日 | 面接 | 訪問 | 電話 | 通信 | メール | |

図5 保健指導において使用した記録用紙

表1 都市計画分野関係者との意見交換内容の要点

- ・都市計画マスタープランは、20年先の長期的展望のもと、2005年から2025年の実現化の方策を示したものである。
- ・都市計画全体の流れとして、町をコンパクトに集約する方向にあり、これは、環境問題、都市の効率化が目的となっている。
- ・中心市街地の活性化、公共交通機関の利用推進、デマンドバスの整備も街づくりの課題となっている。
- ・都市計画の課題は、身体活動支援環境にとっても良い流れであり、協力できる可能性が大きいと考えられる。
- ・都市計画の推進に「健康」という新しい価値を加えることによって強力に推進が図れる可能性がある。
- ・都市計画は、地区ごとに拠点を設定されており、これらを中心とした歩ける街づくりはできないか？
- ・都市計画の策定、実施等を推進する委員に健康の専門家を加えることについて、前向きに検討したい。

表2 健康保健分野関係者との意見交換内容の要点

- ・健康保健分野でも、健康づくり推進のための環境整備の重要性を認識しているが、具体的な施策がない。
- ・特定保健指導の業務が多忙だが、身体活動支援環境を踏まえた保健指導システムがあれば活用できる可能性がある。
- ・保健指導者が、健康づくり推進のための環境面の課題について熟知している、とは言えない。
- ・地方都市において、農作業、家庭菜園等による身体活動は重要である。
- ・地域では、農地保全の目的で、安い坪単価で農地を貸しているが、これに健康という価値を付け加えることも考えられる。
- ・自宅から歩いていける範囲に貸し農地があるとなお良い。
- ・近くに農地があること、農業に関する技術指導システムがあることなど、農作業のしやすさ(Farmability: ファームビリティ)がポイントである。
- ・健康面では、紫外線対策(サンプロテクト)も重要である。
- ・地域内で整備されている運動施設は、利用促進が重要であり、利用形態(料金やサービス内容など)、医療との連携、交通手段の確保、などの問題点があれば対応したい。
- ・自宅周辺環境として特有の地域性は、坂道が多いことで、ウォーカビリティの面ではマイナス要素となっている。

表3 地域住民との意見交換と実地調査の内容の要点

- ＜農村区域＞
- ・ウォーキングを継続している農家の女性は、自宅周辺にいくつかのウォーキングコースを設定していた。
 - ・ウォーキングの目的に、自分の畑の見回りや、他人の畑の観察なども含まれる。
 - ・普段は人目がないため、危険を感じることもある。
 - ・日常的な農作業では、作業姿勢が限定されるため、全身運動であるウォーキングやストレッチングが重要と感じている。
- ＜都市区域＞
- ・通学路の歩道でさえ十分に整備がなされておらず、そこの整備と合わせてウォーキングコースとして活用する方法が考えられた。
 - ・都市区域であっても、歩く目的がなければあまり歩かないのが実情であり、国道沿いの整備されている歩道もひび割れや雑草などで、決してよい状況ではない。
 - ・主要な駅近くは街並みが整備されていて歩きやすい印象だが、それでも実際にそこで歩いている人が多いわけではない。
 - ・犬の散歩は、ウォーキングを継続するよい機会である。
 - ・都市区域の住民が農地を借りた場合、大変で1年でやめてしまった経験もある。

表4 身体活動支援環境と保健指導に関するアンケート調査結果

| | | |
|--------------------------------------------------|----|---------|
| Q1 住民の方々の運動実践を支援するにあたり、対象者の置かれた周辺環境を意識していますか？ | | |
| 1. 常に意識している | 3 | (14%) |
| 2. それなりに意識している | 13 | (62%) |
| 3. あまり意識していない | 4 | (19%) |
| 4. 全く意識していない | 1 | (5%) |
| Q2 対象者を介して、運動実践に関する地域特有の環境的な課題を把握していますか？ | | |
| 1. よく把握している | 0 | (0%) |
| 2. まあ把握している | 8 | (38%) |
| 3. あまり把握していない | 11 | (52%) |
| 4. 全く把握していない | 1 | (5%) |
| 5. 無回答 | 1 | (5%) |
| Q3 (Q2で1, 2と回答した方へ) その課題解決のため他分野と連携をとったことがありますか？ | | |
| 1. よく連携をとってきた | 0 | (0%) |
| 2. 何度か連携をとってきた | 1 | (5%) |
| 3. あまり連携をとらなかった | 3 | (14%) |
| 4. 全く連携をとらなかった | 3 | (14%) |
| 5. 無回答 | 1 | (5%) |

数字は回答数、カッコ内は%

表5 保健師が身体活動支援における地域特有の環境的課題として把握している内容

歩道整備の問題

- ・アスファルトで足への刺激が強い。
- ・車の通りが多く、安全に歩ける歩道が少ない。
- ・女性が夜歩く時、照明が弱いなど、安全について不安。
- ・車道に比べて穴などが開いていて危険であり、歩道の整備が必要。

地形の問題

- ・坂が急で多く、転倒の危険などが考えられる。
- ・山道が多くて歩けない。

気候の問題

- ・川辺にウォーキングコースはあるが、冬は寒すぎて大変。
- ・冬季は凍る、雪が多いなどで歩けない。

車社会

- ・近隣の商店街がさびれていて利用しにくく、車で出かけてしまう。
- ・車社会で歩くことが少なくなりがち

施設へのアクセスの問題

- ・特に高齢者は、運動施設への足（移動手段）がなくていけない。
- ・近くにゲートボール場がある場合はよいが遠いに行かれない。
- ・筋トレなどスポーツジムや冬でもできるプールなどの運動施設が近くにない。

情報提供の問題

- ・ウォーキングコースを設定しても、必要な方になかなか伝わらない。

その他

- ・隣近所の眼が気になって歩けない（暇と思われたくない、など）。
- ・仲間づくりがむずかしい。
- ・公民館活動に男性の運動課目が少ない。
- ・室内でする場合、広さがない。

意識の問題

- ・歩くのは個人の意識に依存して実践しており、地域の取り組みにはなっていない。
- ・運動に対する意識（歩いている＝遊んでいる）を変えなければならない。
- ・意識があって、時間とお金がある人はスポーツ施設に行っている。

表6 身体活動支援環境の課題解決のための他分野との連携

既存施設の活用

- ・ 公民館にクラブを新しく設置した。
- ・ 公民館を活用して、身近で実行できる場を増やした。
- ・ 特定保健指導に絡めて、身近なスポーツ施設を安い利用料でできるようにした。

ウォーキングコースの設置

- ・ ウォーキングコースの途中の掲示内容等を一緒に考えた。
- ・ 教育委員会とウォーキングコースを設定した（しかし、継続にいたらなかった）。

情報提供

- ・ 関連する情報を広報紙等に掲載し、パンフレットの作成を行うなどした。

表7 身体活動支援環境を考慮した保健指導に関する感想や意見

環境への問題意識

相手の意識や置かれている環境に目が向けられていないことに気付かされた。押し付けの指導をしていたんだと思う。

環境という視点からも介入していかないと運動するには不十分だと改めて感じた。

環境面について改めて考えさせられた。社会全体、便利な世の中になったため活動量が減少していることが大きな問題なのかもしれない。社会全体で運動する時間を必ず設ける、全体で難しければ会社等で取り組むことが大切になってきているのかもしれない。

アセスメント項目の提案

経済面も関係してくると感じる。

対象者の方の性格もふまえたアセスメントが必要ではないか。

評価で自己効力感、主観的健康観の変化など、取り込んでいけばよいのではないか。

個々の意識が重要

心理面が一番の問題と解決だと思う。その後に身体・生活・環境と感じる。

やはり本人の意識「やろう」という解決や問題意識が基本でなければ、一方的な働きかけであり、行動は続かないと思う。

意識に合ったアプローチの仕方(ステージごとの行動変容)大切だと思う。

運動が継続できるメリットを住民の方と一緒にたくさん考えていければよい。

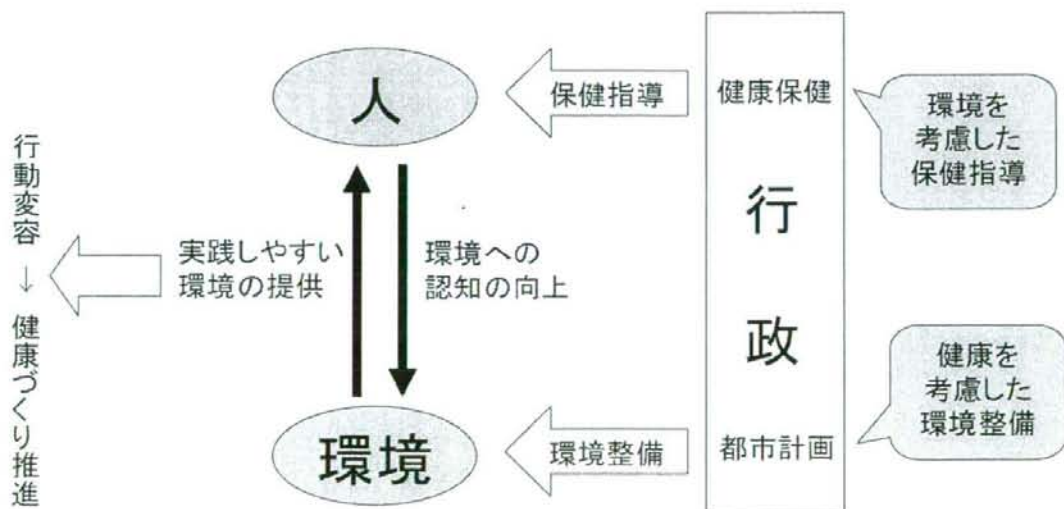


図6 健康づくり推進のための環境整備介入のイメージ

島根県雲南市における身体活動支援環境整備介入の計画・実施・評価

| | | | |
|-------|-------|-----------------|-------|
| 分担研究者 | 鎌田 真光 | 身体教育医学研究所うんなん | 研究員 |
| 研究協力者 | 岡田 真平 | 身体教育医学研究所 | 研究部長 |
| | 井上 茂 | 東京医科大学医学部公衆衛生学 | 助教 |
| | 北湯口 純 | 身体教育医学研究所うんなん | 主任研究員 |
| | 須藤 晴紀 | 身体教育医学研究所うんなん | 主任保健師 |
| | 曾田 富代 | 雲南市役所健康福祉部健康推進課 | 課長 |

研究要旨

【目的】中山間地域の地方自治体（島根県雲南市）で実施可能な身体活動を支援する環境整備の内容について検討すること。

【方法】自治体内でのワークショップや現地の巡回視察から、多部門の担当者や実際に運動を行っている地域住民の声を集めたほか、地理情報システム（GIS）を用いて運動施設と集落の分布状況を確認した（研究1）。また、40-64歳女性を対象とした住民調査の分析から、公共交通の利便性と住民の身体活動量の関連性を明らかにした（研究2）。人的支援環境の整備としては、次年度以降の介入に向けた準備も兼ねて、地域住民の運動を支援する「地域運動指導員」の募集と養成を行い、合わせて地域で活動する運動グループのデータベース整備を行った（研究3）。

【結果】研究1により、住民の身体活動量の維持・推進にあたっては、行政の様々な部署が環境づくりを通して関連していること、中山間地域において運動施設はまばらであるが、田畑周りなどでウォーキングを行っている住民もいることなどが明らかになった。研究2では、434名の質問紙データをもとに、公共交通が住民（特に非免許保有者）の身体活動に影響を与えている可能性が示唆された。また、研究3では、計26名の市民が養成講習会を受講し、活動に向けての準備を進めたほか、運動グループのデータベースも市内130団体の情報が住民へ提供可能な状態となった。

【結論】本研究より、住民の身体活動量を推進する上で、行政では様々な部署が環境づくりを通して関連していること、中山間地域では公共交通が重要な要素であることなどが明らかとなった。また、中山間地域の地方自治体でも実現可能性が高い整備施策として人的支援環境や身体活動に関する情報環境の整備が有効である可能性が示された。よって、次年度以降、これらを含めた環境整備（介入）の効果を検証していく。

A. 研究目的

適度な身体活動は様々な慢性疾患のリスクを低減させるため、健康を維持・増進する上で

重要な変容可能因子である。その身体活動（量）を規定する要因として、先行研究により様々な物理的・社会的環境が指摘されているが、実際

に介入を行って、つまり、そのような環境要因を変容させて、身体活動への影響を見た研究は非常に限られている。また、どのような環境要因が、自治体行政内の保健部門、あるいは他部門により変容可能で、実効性の高い要因なのかについても、定かではない。

そこで本研究では、島根県雲南市を一事例として、地方自治体で実際に実施可能な環境整備の内容について検討することを目的とした。合わせて、環境介入の内容を検討するにあたって必要な作業として、都市部に比して報告の少ない地方部（中山間地域）における身体活動と環境の関連について明らかにすることを目的とした。

B. 方法

研究1. 行政ワークショップと視察・GIS調査

【対象】

雲南市役所各担当者6名－健康推進課（保健担当）・政策推進課（公共交通関係）・都市建築課（都市計画関係）・農林振興課（農作業関係）・教育委員会（体育施設関係）及び、雲南市内に居住する高齢女性2名。

【内容】

行政各部署の担当者（課長・主査級）らと、住民の身体活動を高めるための環境整備として可能なことは何か、意見交換を行った。また、現在実際に運動を行っている地域住民の声を聞くために、現地の巡回視察を行い、住民からはインタビュー及び普段のウォーキングコース案内の協力を得た。合わせて市全域の地域環境の客観的な評価として、地理情報システム（GIS）を用いて運動施設と集落の分布状況を確認した。

【GIS使用データ及びソフトウェア】

- ・各種公共施設、集落（人口データ含）
- ・ArcView9.1 (ESRI)

【分析】

公共施設の中から個人または集団で運動が行える施設を運動施設と定義し、分布の状況を確認した（体育関連専門施設、学校含）。運動施設から各集落までのアクセスを直線（ユークリッド）距離によって評価し、便宜的に2.5km以上を徒歩で行く可能性が低いと考えられる距離とし、2.5km以内に運動施設がない集落について、その分布と人口を図示した。

研究2. 身体活動と環境に関する住民調査

平成18年度に雲南市で行った「身体活動と住居周辺環境」に関する調査を再分析し、身体活動と関連する要因を検討した。

【対象】

雲南市在住の40-64歳女性1,001名。

【項目】

- 身体活動量
 - ・自記式質問紙（IPAQ Short Ver.）
- 自宅周辺環境
 - ・自記式質問紙（IPAQ Environmental Module）
 - ・GISによる公共交通関連指標
 - －鉄道駅までの直線距離〔m〕
 - －最近隣バス停までの直線距離〔m〕
 - －最近隣バス停の運行本数（本/日）

【解析方法】

- ロジスティック回帰分析
 - 従属変数…中強度以上身体活動
 - 独立変数…各自宅周辺環境変数
- 年齢、BMI、主観的な健康度、家計状況に対する主観的評価、勤務・農作業・育児・介護各活動の有無で調整して、オッズ比と95%信頼区間を算出した。

また、運転免許保有の有無によって、移動・交通に関わる物理的環境変数から受ける影響は異なると考え、運転免許保有の有無で2群に分けてサブグループ解析を行った。統計的な有意水準は $P<.05$ とした。地理情報の処理には

ArcView9.1、統計解析には SPSS14.0J for Windows を用いた。

研究3. 人的環境及び情報環境の整備

研究3では、地方自治体で実際に実施可能な環境整備施策の効果を検証することを目指して、市の総合保健福祉計画(平成19-22年度、図4)などで既に計画されている事業の中から、健康づくり支援環境の整備とコンセプトが合致するものを、整備事業として推進した。

地域住民が適度な身体活動、特に運動を実践する上で、身近な人や指導者からのソーシャル・サポートなど人的環境の充実が重要である。そこで、地域の人的資源を発掘し、その効果を検証する目的で、地域住民(特に高齢者)の運動を支援する「地域運動指導員」の養成を行った。広報などを通じた公募と、保健師や既存指導員からの声がけにより募集を行った。

また、住民が自身の居住する地域の身体活動環境を認知するための情報環境の整備、そして、保健担当者が地域の身体活動環境(どんな人たちがどこでどんな運動をしているのか)を把握することを目的として、地域で活動する運動グループの実態調査(質問紙郵送)を行い、データベースを作成した。調査の対象団体としては、運動のほかに、文化芸術(ダンス等の身体活動も含むため)・子どもスポーツ・地域活動なども加え、また、登録団体(文化協会・スポーツ少年団など)のほかに、保健師などが把握している自主グループも対象とした。調査の項目は、代表者連絡先、活動の目的や内容、日時及び場所などである。他にも、新規に参加者を募集しているか、また、活動の場を求める住民への情報提供・インターネット上での公開などについて、その可否を尋ねた。

C. 研究結果

研究1. 行政ワークショップと視察・GIS調査

・行政ワークショップ

2008年8月5日に雲南市役所内で行った行政ワークショップで出た意見を、表1にまとめた。ワークショップでは、まず、研究班から健康づくりを支援する環境、特に身体活動面についてのコンセプト及び研究の趣旨説明が行われ、その後、各部署それぞれの立場から意見が出された。どの部署・分野も、様々な領域・次元で住民の身体活動の基盤を支えており、積極的な施策によって住民の身体活動推進に寄与できる可能性が示された。また、反面、各分野それぞれにおいて、施策を実行する上での難しさや障害についても言及されており、施策が住民の身体活動量へ与える影響力の大きさと、その実現可能性は一致しないことが窺えた。

・現地巡回視察

雲南市A地区(市内で相対的に見ると、運動施設が遠く、人口密度も低い地域)に居住する高齢女性からウォーキングコースの案内を受けた。普段ウォーキングをしていた場所は田畑まわりの田舎道や緩やかな坂道などであった。インタビューの内容について、表2にまとめた。

・地理情報システム(GIS)による評価

運動施設と集落の分布状況を確認した(図1、2)。図2では、背景の黒色が濃いところほど運動施設の近くで、薄いところほど遠いということを示している。あくまで目安の閾値ではあるが、運動施設から2.5kmより離れている集落は全540集落中59(10.9%)あり、合計3,819人が居住していた(雲南市44,392人中8.6%、H20.5末時点)。また、それら各集落の高齢化率の中央値は32.9%であった(市全体31.5%、H17時点)。市全域にわたって、運動施設が近くに存在しない集落が確認された。

研究2. 身体活動と環境に関する住民調査

質問紙の返信があったのは512人(回収率

51.1%)であった。うち、バス交通システムが他の地域と異なる一地区の居住者を除いた434名分のデータを分析に用いた。対象者の基本属性と、全体及び免許有無別解析の結果を表3-6及び図3(バス交通利便性指標の定義)に示した。質問紙による評価では、免許保持者において、「景観」がよいと回答した者ほど身体活動量が多く(OR: 2.12, 1.27-3.53)、免許非保持者において、「バス停・駅へのアクセス」がよいと回答した者(OR: 2.81, 1.13-7.00)、及び、「自転車レーン」が近くにあると回答した者(OR: 4.74, 1.69-13.27)ほど、身体活動量が多かった(表5)。GISを用いた評価では、免許非保持者において、バス交通利便性指標(図3参照)が中程度(ふつう)の者が、低度(不便)の者よりも有意に身体活動量が多かった(OR: 3.68, 1.13-12.02、表6)。今回の調査では、特に運動施設へのアクセスと身体活動量との間に有意な関係は見られなかった。

研究3. 人的環境及び情報環境の整備

・地域運動指導員の養成

地域住民の運動を支援する「地域運動指導員」として、平成20年7月～12月に、26名に対して養成講習を実施した(表7)。男性3名、女性23名、平均年齢58.7歳で、元教員から主婦まで、様々な背景の市民が、計7回の研修会や交流会などに参加した。これまでに地域で何らかの運動指導などを経験した者は約3割であった(図5)。

・運動グループのデータベース作成

地域で運動などの活動をしている130団体の回答が集まった。電子データとして入力を済ませたものの一部が図6である。普段、活動(運動)を行っている場所としては、研究1のGIS分析で定義したような運動施設のみならず、公民館から小さな集会所まで、様々な場所の回答があり、運動推進の基点は地域に数多く存在す

ることが確認された。このデータベースは、住民への情報提供のみならず、地域で保健活動を行う保健師が自分の地域で行われている活動を改めて知る機会ともなった。

また、このデータベースをはじめ、地域の身体活動環境に関する情報をただ情報公開等に用いるだけでなく、保健指導や運動処方へ活用できないか、その方法を検討した。図7が、これら環境情報を用いた、環境を考慮した行動変容技法のフレームワーク試案である。

D. 考察

研究1、2により、住民の身体活動量の維持・推進にあたっては、行政の様々な部署が環境づくりを通して関連していること、中山間地域において(いわゆる)運動施設はまばらであること、公共交通が住民(特に高齢者)の身体活動に影響を与えている可能性などが明らかとなった。また、整備施策やその目標設定の提案にあたっては、施策の実施者(地方自治体等)によっては、身体活動推進に効果的と考えられる環境整備施策案があっても、その実現可能性が低いことも多々ある、ということも改めて確認された。その点、研究3では、人的支援環境の充実や、その情報提供による住民の身体活動推進に向けた準備が進み、これらは中山間地域の地方自治体での実践事例として、島根県雲南市で実現可能であったことが示された。

研究3においては、ほかにも、運動に関する地域の様々な情報を収集・集約することが、保健活動を推進する上で多くの利点があることも示唆された。次年度以降は、これら人的資源や身体活動情報の積極的な活用による身体活動推進の効果を検証していく予定である。

E. 結論

本研究により、住民の身体活動量を推進する上で、行政では様々な部署が環境づくりを通し

て関連していること、中山間地域では公共交通が重要な要素であることなどが明らかとなった。また、中山間地域の地方自治体でも実現可能性が高い整備施策として人的支援環境や身体活動に関する情報環境の整備が有効である可能性が示された。

参考文献

- 1) Haskell WL, Lee IM, Pate RR, et al. Physical Activity and Public Health. Updated Recommendation for Adults From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation* 2007.
- 2) Sallis JF, Bauman A, Pratt M. Environmental and policy interventions to promote physical activity. *Am J Prev Med* 1998;15(4):379-97.
- 3) Humpel N, Owen N, Leslie E. Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. *Am J Prev Med* 2002;22(3):188-99.
- 4) Brown BB, Werner CM. A new rail stop: tracking moderate physical activity bouts and ridership. *Am J Prev Med* 2007;33(4):306-9.

F. 健康危険情報

該当せず。

G. 研究発表

1. 論文発表

- 1) 松田千歳, 北湯口純, 鎌田真光, 西川喜久子, 須藤晴紀, 竹下博昭: 中山間地域の島根県雲南市における地域巡回型転倒予防教室の取り組み. *Osteoporosis Japan*, 16(3), 544-545, 2008

2. 論文発表

- 1) 鎌田真光, 北湯口純, 井上茂, 森山昌幸, 河井徹. 地理情報システムによる集落の運動施設アクセス評価. 第49回島根県保健福祉環境研究発表会, 2008.7.14. 松江. 抄録集 pp.13-14.
- 2) 北湯口純, 鎌田真光, 吾郷千歳, 須藤晴紀, 西川喜久子, 竹下博昭. 介護予防教室の開催形態による参加者の移動能力の違い. 第49回島根県保健福祉環境研究発表会, 2008.7.14. 松江. 抄録集 pp.35-36.

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

(研究1)

表1. 「住民の活動的な生活を支援する環境づくり」に関連して行政各部署から出された意見

| 部署名 | 主な意見等とキーワード |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康推進課 (保健担当) | <ul style="list-style-type: none"> ・(ワークショップ開始時に市の健康状態の概要説明) ・地域で活動する運動指導員などがあると、行政の呼びかけだけではアプローチが困難な住民も取り込んでくれる。 ・高齢者が歩いて20分以内にいける範囲の環境について検討を進めている。 ・中高年者の運動器疾患は保健上大きな問題であり、予防医学、地域リハビリテーションの観点から地域資源である温水プールを医療との連携の上でどう活用していくかなどが課題。 ・不活動・閉じこもりも関連して、高齢者の自殺も保健上の問題として大きい。 |
| 政策推進課 (公共交通関係) | <ul style="list-style-type: none"> ・公共交通は通学、通院(病院)がその主な目的であり、これ以上の行政によるサービス拡充(たとえばデマンド型バス網拡大)はタクシー(民業)、地域にある商店の圧迫につながりかねない。タクシーは町に必要であり、競合できない。また、集落にある小さな商店は交通手段のない高齢者にとって重要であり確保しておく必要がある。 |
| 都市建築課 (都市計画関係) | <ul style="list-style-type: none"> ・(身体活動を推進する上でも有効な)コンパクトシティーの考え方は、(雲南の)都市の規模から考えるとなかなか難しい。 ・通学路の整備などは教育委員会や公安も関連した課題。通常、児童の安全を考える場合は、まず、交通規制(一方通行にする等)が手段として検討される。道路の整備には家屋の移転が必要であり、容易でない。スクールゾーンは学校周辺500mの範囲と定義されている。 Q. 都市計画に保健分野が加わることは可能か? (研究班からの質問) A. 都市計画はゾーニングやハード整備中心から住民参加でソフト面の視点を取り入れたマスタープラン作成へと移行しつつある。そういった中で、「健康づくり」などの視点も自然に入ってくればよいのではないかと。合併前の旧町村には、それぞれ都市計画の特徴があったため、現在は、まず、これを一つにまとめるという大変な作業に取り組んでいるところ。 |
| 農林振興課 (第一次生産性 身体活動関係) | <ul style="list-style-type: none"> ・農業は高齢者の生きがいにもつながっており、農業を推奨することは有益と考えられる。 ・農業人口の割合はかなり高い。しかし、農業の主力は70歳代の時代に入ってきており、今後、後継者が確保できるかどうか分からない状況。 ・既に農業、土木に従事する方に身体活動は必要か(質問) ⇒エネルギー消費の面ではそれ以上の身体活動は不要かもしれないが、筋骨格系の障害が多く、ストレッチ等の身体活動推奨を含めた整形外科傷害対策、そして紫外線対策は必要ではないか。また、退職(中止)後に活動量が極端に低下する可能性がある。(研究班回答) |
| 教育委員会 (体育施設関係) | <ul style="list-style-type: none"> ・小学校は極小規模(生徒30人以下のような)が多く、統廃合が進む。これに伴い、スクールバスで通学している小学生が増えている。体力の低下が危惧される。 ・ある地区では5校が廃校になり、その後の施設の活用が課題となっている。(廃校は教育面での影響を考えて行うもので、人件費等による予算メリットで行なっているわけではない。) ・学校は児童のみならず地域住民のよりどころとなっている。 ・運動施設の活用促進では、行政としては最低限の情報提供については行っている。 |



(ワークショップ・意見交換時の様子)

表2. インタビュー時に聞かれた地域住民の声

| | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 女性A | <p>◆ウォーキングについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・7-8人のグループで自発的に歩いていて、何十年も続けている ・普通の田舎道だが、国道沿い以外は安全 ・子どもが参加することもある |
| 女性B | <p>◆ウォーキングについて</p> <p>Q. 道は車で危なくないか？(研究班) ⇒A. 危なくない道を選ぶから大丈夫</p> <p>Q. 散歩している人はいるか？(研) ⇒A. 朝早い組と夕方組がいる</p> <p>Q. 「やろうよ」と声をかけても出てこない人がいるか？(研) ⇒A. 家庭の事情で無理ということはある</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主人は、以前は外を歩いていたが、<u>恥ずかしい</u>ため、自宅のトレッドミルで15-20分歩いている。 ・「Q. 犯罪の危険が少なく、夜間でも安全に歩くことができるか」について、犯罪よりも動物が危険。 <p>◆温水プールでの水中運動について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・近くの運動施設には温水プールがあり、普段膝が痛いという人もプールに入ると痛くないので喜ぶ。 ・水着が<u>恥ずかしい</u>という人もいるが、<u>1回着れば大丈夫</u>。 <p>◆農作業について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・畑があると、よい運動になる。 <p>Q. 農業は負担か？</p> <p>⇒A. 自分には生きがいとなっていて負担ではないが、会社勤めをしていた人等は大変だと思う。</p> <p>Q. (身体活動推進も見据えて行く)貸し農地についてどう思うか？ ⇒<u>小さければよい</u>と思う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・畑は動物が出て大変 <p>◆その他身体活動について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自転車は大変。上り坂があるし、時間がかかる。 <p>◆身体活動の推進について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動イベントに人を集めるとき、PR不足だと思う。個々にあたらないとダメである。 ・保健師や医者が運動するように言うと、住民は運動するようになる。 <p>◆運動施設について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動施設は近くであるが、費用がかかるため、利用のしやすさ評価はやや下がる。 ・運動施設があっても、バス交通が充実していないため、車がない人は来れない。 |



(インタビュー及び普段のウォーキング・コース案内時の様子)

(研究1)

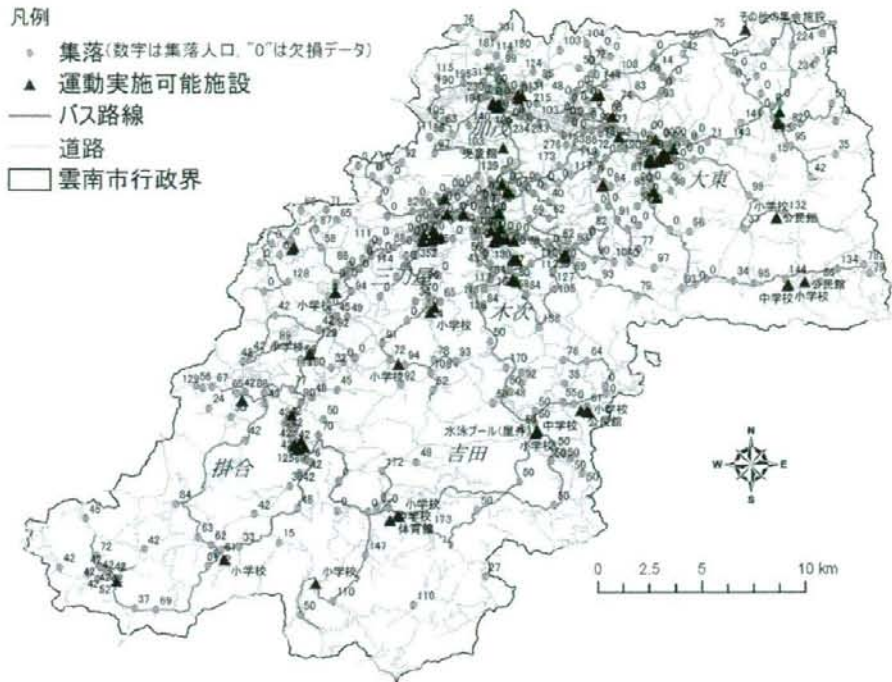


図1 雲南市内の集落と運動実施可能施設の分布

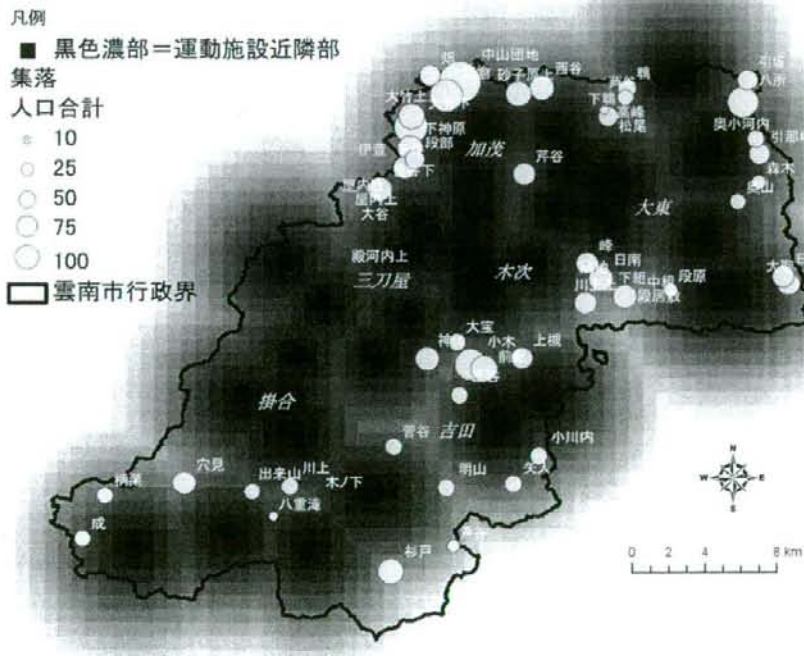


図2 運動実施可能施設から遠い集落の人口分布

表3. Sociodemographic characteristics and correlations with physical activity among rural Japanese women

| | Total (n=434) | | Drivers (n=319) | Non-Drivers (n=111) | P value ^b |
|-------------------------------------------|------------------|----------|--------------------|------------------------|----------------------|
| | Number (%) | ρ^a | Number (%) | Number (%) | |
| Age (years) | | 0.094† | | | 0.053 |
| 40-49 | 122 (28.1) | | 92 (28.8) | 29 (26.1) | |
| 50-59 | 199 (45.9) | | 155 (48.6) | 41 (36.9) | |
| 60-64 | 112 (25.8) | | 71 (22.3) | 41 (36.9) | |
| Body Mass Index (kg/m²) | | 0.049 | | | 0.502 |
| < 25 | 364 (83.9) | | 272 (85.3) | 88 (79.3) | |
| ≥ 25+ | 61 (14.1) | | 41 (12.9) | 20 (18.0) | |
| General state of health | | 0.011 | | | 0.322 |
| Very good/good | 321 (74.0) | | 233 (73.0) | 85 (76.6) | |
| Poor/very poor | 112 (25.8) | | 85 (26.6) | 26 (23.4) | |
| Household economy | | 0.087† | | | 0.840 |
| Very good/good | 142 (32.7) | | 107 (33.5) | 33 (29.7) | |
| Bad/very bad | 288 (66.4) | | 208 (65.2) | 78 (70.3) | |
| Employed | | -0.039 | | | <0.001 |
| Yes | 276 (63.6) | | 224 (70.2) | 50 (45.0) | |
| No | 149 (34.3) | | 89 (27.9) | 58 (52.3) | |
| Farming | | 0.204** | | | 0.639 |
| Yes | 182 (41.9) | | 136 (42.6) | 44 (39.6) | |
| No | 240 (55.3) | | 175 (54.9) | 63 (56.8) | |
| Parenting | | 0.057 | | | 0.372 |
| Yes | 49 (11.3) | | 39 (12.2) | 10 (9.0) | |
| No | 376 (86.6) | | 274 (85.9) | 98 (88.3) | |
| Caregiving | | 0.076 | | | 0.351 |
| Yes | 43 (9.9) | | 28 (8.8) | 13 (11.7) | |
| No | 382 (88.0) | | 285 (89.3) | 95 (85.6) | |
| Driving status | | -0.001 | | | |
| Drivers | 319 (73.5) | | - | - | |
| Non-drivers | 111 (25.6) | | | | |
| MVPA^c (min./w.) | | - | | | 0.990 |
| Active | 174 (40.1) | | 128 (40.1) | 45 (40.5) | |
| Insufficient | 47 (10.8) | | 35 (11.0) | 11 (9.9) | |
| Inactive | 202 (46.5) | | 151 (47.3) | 49 (44.1) | |

Note: Sample sizes vary due to missing values.

^a Spearman's rho (ρ) between sociodemographic variables and MVPA. (†P<10, *P<0.05, **P<0.01)

^b Compares prevalences between driving status using Mann-Whitney test, except for Body Mass Index using *t*-test. All variables were compared with uncategorized data.

^c MVPA, moderate to vigorous physical activity. (Active: engaging in 150 minutes or more per week of moderate physical activity or 60 minutes or more per week of vigorous physical activity.

Insufficient: engaging in some moderate to vigorous physical activity but insufficient to satisfy "Active" level. Inactive: engaging in neither moderate nor vigorous physical activities.)

(研究 2)

表4. Environmental correlates of physical activity status among total respondents (n=434)

| | n (%) | Active | Active + Insufficient |
|-----------------------------------------|------------|-----------------------------|---------------------------|
| | | (v insufficient + inactive) | (v inactive) |
| | | OR (95% CI) | OR (95% CI) |
| < Perceived environments > | | | |
| Residential density | | | |
| high | 27 (6.3) | 0.84 (0.35-1.98) | 0.89 (0.40-1.98) |
| low | 404 (93.7) | 1.00 | 1.00 |
| Access to shops | | | |
| good | 226 (53.3) | 0.99 (0.64-1.54) | 1.26 (0.82-1.95) |
| poor | 198 (46.7) | 1.00 | 1.00 |
| Access to public transport | | | |
| good | 200 (46.1) | 1.29 (0.85-1.96) | 1.72 (1.14-2.60)** |
| poor | 226 (52.1) | 1.00 | 1.00 |
| Access to recreational facilities | | | |
| good | 202 (47.6) | 0.99 (0.65-1.51) | 1.38 (0.92-2.08) |
| poor | 222 (52.4) | 1.00 | 1.00 |
| Sidewalks | | | |
| Yes | 194 (44.7) | 1.31 (0.85-2.00) | 1.26 (0.83-1.91) |
| No | 221 (53.3) | 1.00 | 1.00 |
| Bike lanes | | | |
| Yes | 193 (45.7) | 1.79 (1.16-2.75)** | 1.99 (1.30-3.04)** |
| No | 229 (54.3) | 1.00 | 1.00 |
| Aesthetics | | | |
| good | 194 (45.8) | 1.85 (1.20-2.84)** | 1.41 (0.93-2.14) |
| poor | 230 (54.2) | 1.00 | 1.00 |
| Seeing people active | | | |
| Yes | 223 (52.5) | 1.10 (0.72-1.66) | 1.18 (0.79-1.78) |
| No | 202 (47.5) | 1.00 | 1.00 |
| Safety from crime | | | |
| Yes | 260 (61.8) | 0.82 (0.53-1.26) | 1.07 (0.70-1.64) |
| No | 161 (38.2) | 1.00 | 1.00 |
| Traffic safety | | | |
| Yes | 148 (35.2) | 1.20 (0.77-1.86) | 0.95 (0.61-1.46) |
| No | 272 (64.8) | 1.00 | 1.00 |
| Household motor vehicles | | | |
| 0-2 | 154 (37.5) | 1.28 (0.82-2.02) | 1.22 (0.78-1.90) |
| 3+ | 257 (62.5) | 1.00 | 1.00 |
| < Objective environments > | | | |
| Distance to train station (m) | | | |
| close (≤ 1147) | 134 (33.6) | 0.83 (0.49-1.42) | 1.23 (0.72-2.09) |
| moderate (1148-4515) | 133 (33.3) | 0.77 (0.46-1.30) | 0.71 (0.43-1.18) |
| far (4516+) | 132 (33.1) | 1.00 | 1.00 |
| Distance to bus stop (m) | | | |
| close (≤ 95) | 136 (34.1) | 1.01 (0.58-1.74) | 1.06 (0.62-1.81) |
| moderate (96-236) | 148 (37.1) | 1.16 (0.69-1.96) | 1.20 (0.71-2.02) |
| far (237+) | 115 (28.8) | 1.00 | 1.00 |
| Frequency of bus service | | | |
| high (10+) | 123 (30.8) | 0.92 (0.56-1.51) | 1.22 (0.76-1.99) |
| moderate (5-9) | 59 (14.8) | 1.08 (0.58-1.98) | 1.43 (0.77-2.65) |
| low (≤ 4) | 217 (54.4) | 1.00 | 1.00 |
| Convenience of bus service ^a | | | |
| high | 107 (26.8) | 0.88 (0.51-1.53) | 1.29 (0.75-2.22) |
| moderate | 132 (33.1) | 0.83 (0.50-1.37) | 0.92 (0.56-1.50) |
| low | 160 (40.1) | 1.00 | 1.00 |

Note: Sample sizes vary due to missing values.

Odds ratios (ORs) and 95% confidence intervals (CIs) are adjusted for age, Body Mass Index, general state of health, household economy, employment status, engaged in farming, engaged in parenting, and engaged in caregiving. †P<.10, *P<.05, **P<.01

Active: engaging in 150 minutes or more per week of moderate physical activity or 60 minutes or more per week of vigorous physical activity. Insufficient: engaging in some moderate to vigorous physical activity but insufficient to satisfy "Active" level.

^a See Figure 3 for category definitions.

(研究2)

表5. Perceived environmental correlates of active and inactive level of physical activity in each driving status group

| Perceived environments | n (%) | Drivers (n=319) | | Non-Drivers (n=111) | | |
|-----------------------------------|------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
| | | Active (v insufficient + inactive) | Active + Insufficient (v inactive) | Active (v insufficient + inactive) | Active + Insufficient (v inactive) | |
| | | OR (95% CI) | OR (95% CI) | OR (95% CI) | OR (95% CI) | |
| Residential density | | | | | | |
| high | 22 (6.9) | 0.91 (0.35-2.36) | 1.00 (0.40-2.48) | 5 (4.6) | 0.27 (0.02-3.15) | 0.27 (0.04-1.99) |
| low | 297 (93.1) | 1.00 | 1.00 | 104 (95.4) | 1.00 | 1.00 |
| Access to shops | | | | | | |
| good | 157 (49.7) | 1.05 (0.63-1.76) | 1.15 (0.69-1.89) | 68 (65.4) | 0.66 (0.24-1.85) | 1.39 (0.50-3.87) |
| poor | 159 (50.3) | 1.00 | 1.00 | 36 (34.6) | 1.00 | 1.00 |
| Access to public transport | | | | | | |
| good | 145 (46.0) | 1.14 (0.69-1.86) | 1.35 (0.83-2.19) | 53 (49.5) | 1.55 (0.64-3.74) | 2.81 (1.13-7.00)* |
| poor | 170 (54.0) | 1.00 | 1.00 | 54 (50.5) | 1.00 | 1.00 |
| Access to recreational facilities | | | | | | |
| good | 143 (45.5) | 1.17 (0.71-1.91) | 1.54 (0.95-2.50)† | 57 (53.8) | 0.68 (0.25-1.83) | 1.10 (0.41-2.98) |
| poor | 171 (54.5) | 1.00 | 1.00 | 49 (46.2) | 1.00 | 1.00 |
| Sidewalks | | | | | | |
| Yes | 133 (43.0) | 1.10 (0.66-1.81) | 1.08 (0.66-1.77) | 59 (57.8) | 2.05 (0.76-5.55) | 2.08 (0.77-5.62) |
| No | 176 (57.0) | 1.00 | 1.00 | 43 (42.2) | 1.00 | 1.00 |
| Bike lanes | | | | | | |
| Yes | 137 (43.5) | 1.44 (0.87-2.37) | 1.51 (0.92-2.47) | 56 (53.8) | 3.25 (1.19-8.83)* | 4.74 (1.69-13.27)** |
| No | 178 (56.5) | 1.00 | 1.00 | 48 (46.2) | 1.00 | 1.00 |
| Aesthetics | | | | | | |
| good | 142 (45.4) | 2.12 (1.27-3.53)** | 1.63 (0.99-2.67)† | 50 (46.3) | 1.46 (0.58-3.69) | 1.29 (0.51-3.27) |
| poor | 171 (54.6) | 1.00 | 1.00 | 58 (53.7) | 1.00 | 1.00 |
| Seeing people active | | | | | | |
| Yes | 163 (51.9) | 1.05 (0.64-1.71) | 1.17 (0.72-1.89) | 57 (53.3) | 1.19 (0.48-2.94) | 1.28 (0.52-3.13) |
| No | 151 (48.1) | 1.00 | 1.00 | 50 (46.7) | 1.00 | 1.00 |
| Safety from crime | | | | | | |
| Yes | 193 (60.5) | 0.69 (0.41-1.14) | 0.94 (0.57-1.54) | 64 (61.0) | 1.31 (0.50-3.45) | 2.50 (0.91-6.88)† |
| No | 119 (38.1) | 1.00 | 1.00 | 41 (39.0) | 1.00 | 1.00 |
| Traffic safety | | | | | | |
| Yes | 110 (35.4) | 1.15 (0.69-1.94) | 1.00 (0.60-1.66) | 36 (34.0) | 1.48 (0.57-3.80) | 1.11 (0.42-2.90) |
| No | 201 (64.6) | 1.00 | 1.00 | 70 (66.0) | 1.00 | 1.00 |
| Household motor vehicles | | | | | | |
| 0-2 | 107 (35.1) | 1.37 (0.81-2.34) | 1.38 (0.82-2.32) | 47 (45.6) | 1.29 (0.49-3.42) | 1.26 (0.48-3.29) |
| 3+ | 198 (64.9) | 1.00 | 1.00 | 56 (54.4) | 1.00 | 1.00 |

Note: Sample sizes vary due to missing values.

Odds ratios (ORs) and 95% confidence intervals (CIs) are adjusted for age, Body Mass Index, general state of health, household economy, employment status, engaged in farming, engaged in parenting, and engaged in caregiving. †P<0.10, *P<0.05, **P<0.01

Active: engaging in 150 minutes or more per week of moderate physical activity or 60 minutes or more per week of vigorous physical activity. Insufficient: engaging in some moderate to vigorous physical activity but insufficient to satisfy "Active" level. Inactive: engaging in neither moderate nor vigorous physical activities.

表6. Objective environmental correlates of active and inactive level of physical activity in each driving status group

| Objective environments | n (%) | Drivers (n=319) | | Non-Drivers (n=111) | | |
|-----------------------------------------|------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------|
| | | Active (v insufficient + inactive) | Active + Insufficient (v inactive) | Active (v insufficient + inactive) | Active + Insufficient (v inactive) | |
| | | OR (95% CI) | OR (95% CI) | OR (95% CI) | OR (95% CI) | |
| Distance to train station (m) | | | | | | |
| close (≤ 1147) | 91 (32.7) | 0.70 (0.37-1.30) | 1.05 (0.57-1.94) | 35 (37.6) | 1.06 (0.31-3.62) | 1.25 (0.35-4.46) |
| moderate (1148-4515) | 90 (32.4) | 0.80 (0.44-1.47) | 0.76 (0.42-1.38) | 36 (38.7) | 0.78 (0.24-2.56) | 0.61 (0.18-2.08) |
| far (4516+) | 97 (34.9) | 1.00 | 1.00 | 22 (23.7) | 1.00 | 1.00 |
| Distance to bus stop (m) | | | | | | |
| close (≤ 95) | 91 (32.7) | 0.95 (0.50-1.81) | 1.07 (0.57-2.01) | 34 (36.6) | 2.55 (0.69-9.44) | 1.65 (0.49-5.58) |
| moderate (96-236) | 101 (36.3) | 0.98 (0.53-1.80) | 0.97 (0.53-1.78) | 35 (37.6) | 2.76 (0.80-9.52) | 2.58 (0.77-8.65) |
| far (237+) | 86 (30.9) | 1.00 | 1.00 | 24 (25.8) | 1.00 | 1.00 |
| Frequency of bus service | | | | | | |
| high (10+) | 78 (28.1) | 0.81 (0.45-1.47) | 1.21 (0.68-2.13) | 36 (38.7) | 1.20 (0.42-3.38) | 1.17 (0.41-3.35) |
| moderate (5-9) | 41 (14.7) | 1.10 (0.53-2.31) | 1.48 (0.70-3.15) | 16 (17.2) | 1.18 (0.32-4.38) | 1.26 (0.33-4.79) |
| low (≤ 4) | 159 (57.2) | 1.00 | 1.00 | 41 (44.1) | 1.00 | 1.00 |
| Convenience of bus service ^a | | | | | | |
| high | 77 (26.1) | 0.83 (0.43-1.58) | 1.32 (0.70-2.49) | 30 (29.7) | 2.42 (0.65-9.02) | 1.56 (0.43-5.67) |
| moderate | 99 (33.6) | 0.77 (0.43-1.38) | 1.06 (0.60-1.88) | 36 (35.6) | 3.68 (1.13-12.02)* | 1.73 (0.56-5.33) |
| low | 119 (40.3) | 1.00 | 1.00 | 35 (34.7) | 1.00 | 1.00 |

Note: Sample sizes vary due to missing values.

Odds ratios (ORs) and 95% confidence intervals (CIs) are adjusted for age, Body Mass Index, general state of health, household economy, employment status, engaged in farming, engaged in parenting, and engaged in caregiving. †P<0.10, *P<0.05, **P<0.01

Active: engaging in 150 minutes or more per week of moderate physical activity or 60 minutes or more per week of vigorous physical activity. Insufficient: engaging in some moderate to vigorous physical activity but insufficient to satisfy "Active" level. Inactive: engaging in neither moderate nor vigorous physical activities.

^a See Figure 3 for category definitions.

(研究 2)

| Distance to bus stop | Daily frequency of Bus Service | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| | high (3rd tertile, 10+) | moderate (2nd tertile, 5-9) | low (1st tertile, ≤4) |
| close (1st tertile, ≤95 m) | 1 | 1 | 2 |
| moderate (2nd tertile, 96-236 m) | 1 | 2 | 3 |
| far (3rd tertile, 237 m+) | 2 | 3 | 3 |

Numbers in boxes indicate Convenience of Bus Service based on GIS scores: 1=high (nearest bus stop relatively close and frequency relatively high), 2=moderate (combined category of three status; both distance to bus stop and frequency moderate, nearest bus stop close and frequency low, nearest bus stop far and frequency high), 3=low (nearest bus stop relatively far and frequency relatively low). Both distance to bus stop and daily frequency of bus service were divided into tertiles according to total distribution (i.e., both drivers and non-drivers included).

図3. Categorization of Bus Service Convenience

(研究 3)

〈 施策体系図 〉



図4. 雲南市総合保健福祉計画体系図 (平成 19-22 年度)

表7. 講習・研修会の構成

| | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 講習内容 | ①介護予防実施の背景・指導員の役割と位置づけ ②高齢者の心とからだ、転倒予防の医学的基礎等 ③体力（健脚度 [®] 等）の測定・評価 ④歩くことの意義と効果（ハイキング交流会含） ⑤楽しく、安全で、効果的な運動指導（フロア編） ⑥ 同上 （水中編） －救命講習－ ⑦運動プログラムの作成と実践 その他交流会等 |
| 講師 | 医師・保健師・運動指導士等 |



(講習・研修会の様子)

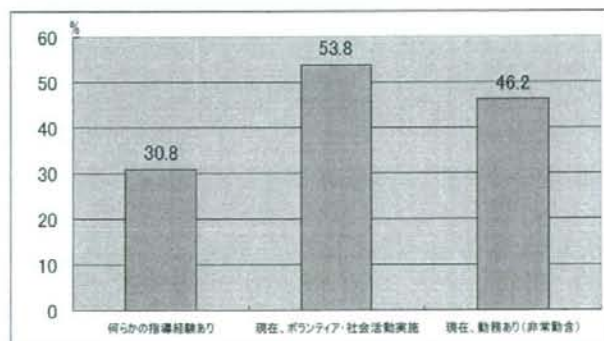


図5. 講習会受講者の指導経験等の特性

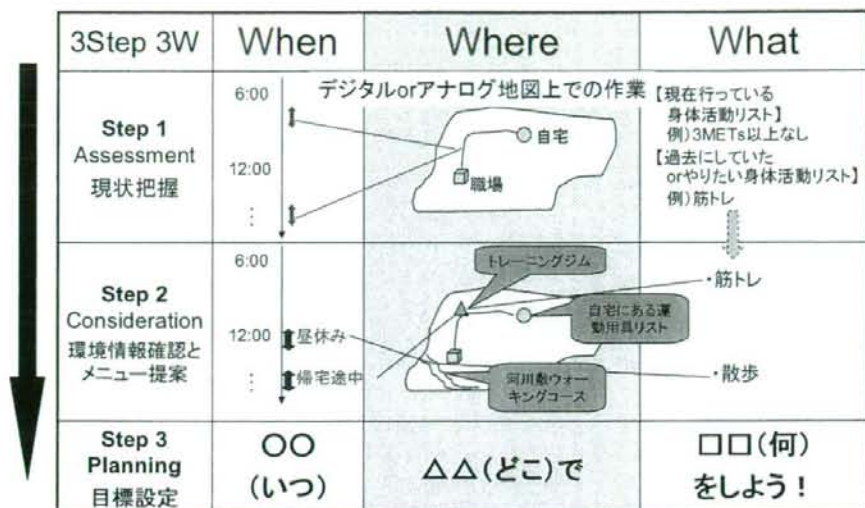
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|----------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|--------|----|
| 人 力 No. ID | 代 表 者 氏 名 (身) TEL 身) | 運 送 先 TEL 身) | 運 送 先 TEL 身) | 運 送 先 TEL 身) | 文 化 活 動 名 前 | 子 供 の 参 加 者 の 数 | 活 動 場 所 の 地 区 名 | 活 動 時 間 の 日 時 | 活 動 目 的 | 活 動 内 容 | 活 動 人 員 の 数 | 活 動 場 所 の 名 前 | 活 動 日 時 (日) | 活 動 日 時 (日) | 参 加 費 の 有 無 | 参 加 者 の 数 | 参 加 者 の 有 無 | 備 考 | |
| 5 | 1 | ダ ン ス つ ほ み の 会 | | | | H | 12 | ダンスの好きなが集まって練習する。男女のペアでも可。スポンサーに参加したり、ホテルフォーダンスの催いをしてもらう。若手は老人ホームの訪問を行う。 | | | 17 | 大東文化センター 194番地 1階 | 月曜※ 10:00～11:30 月曜※ 13:30～15:00 | | | 1 | 可 | 可 | |
| 8 | 1 | 山 崎 水 様 大 車 庫 会 | | | | H | 17 | 身体と心をやすめ、太極拳の練習をする。健康増進に努める。楽しい時間を過ごしている。 | | | 15 | 大東公園 1市民体育館 | 毎週水曜 13:00～17:00 | | 3000円/月 | 1 | 可 | 可 | |
| 9 | 1 | い い い キ ャ ン プ | | | | H | 20 | 子供にしたいまに体を動かすために近くにある公園で一緒にクラブの練習をする。子供達の成長を広く見守る。 | | | 12 | 警察公民館 | 毎月第1,3,13,20の月曜 00:00 | | | 1 | 可 | 可 | |
| 10 | 1 | う し お ア ロ ビ ク | | | | H | 1 | 運動不足およびストレス解消 | | | 6~7 | 海老津市 1体育館 | 毎週月曜 20:00～21:00 | | 700円/回 | 1 | 可 | 可 | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 1 | に こ こ ス ト レ ッ プ 手 術 会 | | | | H | 1 | 道具(ボール、ベル、ベルカー)を使って、動作使っていない筋肉を動かして体力を鍛えること。 | | | 14 | 大東文化センター | ※毎月第2,4土曜日 13:30 | | 1000円/月 | 1 | 可 | 可 | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 116 | 1 | ス ト レ ッ プ 手 術 会 | | | | H | 4 | 地域の入道との関係を築くことと言葉に合わせストレッチ体操を練習すること。 | | | 7 | 塩田公民館 | 毎週水曜 20:15～9:30 | | 2000円/月 | 1 | 可 | 可 | |
| 24 | 2 | 社 交 ダ ン ス の 会 | | | | S | 50 | 体を動かして健康づくりと交流、親交を築くこと。 | | | 12 | なかつホール | 毎週金曜 20:00～22:00 | | 500円/月 | 1 | 可 | 可 | |
| 25 | 2 | 加 友 清 水 会 | | | | S | 65 | 健康づくりとグループで交流、親交を築くこと。 | | | 25 | 加友赤川 2会館 加友町南 加友会館 | 毎日 14:30～17:00 毎月第3木 9:30～10:30 | | 1500円/月 有地区内 の高生 | 1 | 可 | 可 | |
| 26 | 2 | い い い 健 康 会 | | | | H | 15 | 健康づくりとグループで交流、親交を築くこと。 | | | 15~20 | 加友会館 | 毎週金曜 20:00～22:00 | | 500円/月 | 1 | 可 | 可 | |
| 27 | 2 | 加 友 健 康 会 | | | | S | 5 | 健康づくりとグループで交流、親交を築くこと。 | | | 20 | 加友赤川 2会館 加友町南 加友会館 | 毎日 14:30～17:00 毎月第3木 9:30～10:30 | | 1500円/月 有地区内 の高生 | 1 | 可 | 可 | |
| 129 | 2 | 3 日 健 康 会 | | | | H | 8 | 健康と生きがいづくり | | | 15~20 | 加友赤川 2会館 加友町南 加友会館 | 毎週金曜 9:30～22:00 | | 500円/月 | 1 | 可 | 可 | |
| 37 | 3 | 八 日 市 地 域 づ み の 会 (ス ポ ー ツ 部 会 員) | | | | H | 18 | 参加者の健康および体力向上 | | | 60 | 4 グランド ゴルフ倶楽部 11月 | 毎月第1,2,13,30の月曜 00:00 | | 500円/月 | 1 | 可 | 可 | |
| 41 | 3 | い い い 西 日 会 | | | | H | 16 | 地域の女性がいよいよ心身ともに活躍する。健康で生きがいのある日常生活ができること。 | | | 20 | 西日会交 1会館 | ※第1,2,13,30の月曜 00:00 | | 300円/月 | 1 | 可 | 可 | |
| 43 | 3 | 下 新 谷 ふ れ あ い 会 | | | | H | 19 | 各々の健康づくりと相互の交流。 | | | 30 | 3 本 次 体 育 会 | 15月～3月 1990-1 | | | 2 | 可 | 可 | |

図6. 運動等活動グループ・データベースの一部
(公開が制限されている項目及び代表者連絡先については色消ししてある)

| 人 間 力 資 源 部 長 官 室 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|-------------------|--------------|---------------|----------------------|----------------------|-----------|-----|---------|---------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------|-------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----|----|
| 人 間 力 資 源 部 長 官 室 | 団 体 名 | 代 表 者 氏 名 (1) | 連 絡 先 (TEL、FAX、Eメール) | 連 絡 先 (TEL、FAX、Eメール) | 交 換 機 番 号 | 種 別 | 活 動 期 間 | 活 動 日 時 | 活 動 目 的 | 活 動 内 容 | 団 員 数 (男、女) | 活 動 場 所 | 活 動 日 時 (日) | 活 動 日 時 (曜 日) | 参 加 費 (有 無) | 参 加 料 (有 無) | 新 規 参 加 者 数 | 情 報 伝 達 手 法 | | |
| 44 | 誠之聖体クラブ | | | | 1 | S | 5 | S | 地元の親睦を深める。 | 長い歴史のある聖体として毎月1日と15日の2回、個體強化を実施。 | 23 | 20 | 3 | 毎月1日と15日 | 無 | 無 | 1 | 可 | 可 | |
| 45 | いんいき健康クラブ | | | | 1 | H | 8 | H | クラブ委員の健康維持・向上で地域社会に貢献する。 | ウォーキングを主体に、講師による体操および体力測定等を行う。 | 26 | 3 | 7 | ※ | 有 | 有 | 1 | 可 | 可 | |
| 113 | 健康クラブ | | | | 1 | H | 15 | H | 健康をキーワードに社会参加を促し、大人の生きかたを再考すること。 | 送や新年中の予約を中心とした生活習慣改善に即ち生活の自立を目指す活動やハイキング等 | 18 | 1 | 2 | ※毎月2回 | 有 | 有 | 1 | 可 | 可 | |
| 42 | 養神同好会 | | | | 1 | H | 9 | H | | 毎月1回ずつ練習練習および白熱選手権大会、毎月1回がらがら大会、ワカザシの選手権大会、毎月1回がらがら大会、ワカザシの選手権大会、毎月1回がらがら大会、ワカザシの選手権大会 | 16 | | | 毎月第1金曜日 | 有 | 有 | 1 | 可 | 可 | |
| 80 | フレッシュさわやか会 | | | | 1 | H | 9 | H | 心身の元気回復、仲間づくり、健康づくりを楽しく継続していくこと。 | 遠征され、町内の運動施設を活用して運動を中心とした体と心のたまご心、をプログラムする。30分後、軽スポーツ、ハイキング、体力測定等。 | 47 | 0 | 1 | 毎月1回 | 有 | 有 | 2 | 可 | 可 | |
| 92 | ほがらかグループ | | | | 1 | H | 19 | H | 会員相互の親睦を深めること。 | ケアホールのフールで水中運動にて健康づくりを行う。 | 7~10 | 0 | 1 | 毎週水曜日 | 有 | 有 | 1 | 可 | 可 | |
| 93 | 健康体操クラブ | | | | 1 | S | 52 | S | 健康体操で身体全体の調整をし、生体の改善を上昇に貢献させる。また、認知症予防も目指す。 | 健康体操として生身の貯蓄体操の一歩を取り入れた体操をおこなう。また講師の体験として花かんざしを作ったり、年1回は外部へ出て出張講習をする。 | 8 | 3 | 5 | 毎週水・土曜日 | 有 | 有 | 1 | 可 | 可 | |
| 96 | ほがらかグループ | | | | 1 | H | 15 | H | 会員相互の親睦交流と技術の向上および意識の拡大。 | ケアホールのフールで水中運動にて健康づくりを行う。 | 45 | 11 | 4 | 年1回の練習会および定例2回の定例練習会。12月1日は自主練習会。 | 有 | 有 | 1 | 可 | 可 | |
| 97 | ほがらか会 | | | | 1 | S | 57 | S | 深たきりにならない泳、できるだけ外へ出て運動すること。 | 軽スポーツに取り組み。 | 40 | 1 | 4 | 不定期 | 無 | 無 | | 可 | 可 | |
| 98 | 多岐クランツクラブ同好会 | | | | 1 | H | 3 | H | 「心と体の健康づくり」をキーワードとして、会員相互の交流の場として明るく、楽しい会に運営すること。 | グラウンドゴルフ | 13 | 3 | 10 | 毎週土曜日 | 有 | 有 | 1 | 可 | 可 | |
| 122 | さわやかクラブ | | | | 1 | H | 12 | H | 生活習慣病予防と健康増進のため。 | 軽体操、ウォーキング、グラウンドゴルフ、室内レクリエーション等を実施。 | 20 | 0 | 1 | 毎月第4水曜日 | 有 | 有 | 1 | 可 | 可 | |
| 123 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 118 | サンサン教室 (入居) | | | | 1 | H | 17 | H | 認知症を予防し元気な自立した生活。 | 頭の体操、ゲーム、軽スポーツ、作品づくり、復健講座等を実施。 | 16 | 0 | 1 | 毎月第2、4、5、6日曜日 | 有 | 有 | 1 | 可 | 可 | |

図 6. 運動等活動グループ・データベースの一部 (続)

(公開が制限されている項目及び代表者連絡先については色消ししてある)



- 内容+時刻+場所(環境)の情報
 ⇒「自分でもできそう」という運動セルフ・エフィカシー向上を狙う

図7. 環境を考慮した行動変容技法(保健指導・運動処方)のフレームワーク