

学研究費補助金
(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)

標準的な健診・保健指導プログラム(改訂版)及び健康づくりのための

身体活動基準2013に基づく保健事業の研修手法と評価に関する研究

平成 26 年度分担研究報告

健康づくりのための身体活動基準 2013・アクティブガイドの 認知向上に関する研究

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

＜目的＞本研究は、Facebook ページを通じた身体活動基準 2013 とアクティブガイドの普及・啓発の取り組みの可能性を検討することを第一の目的とした。さらに、アクティブガイドの英語版、タイ語版、フランス語版を作成し、英語版をベースに国際的な学術誌に情報発信を試みることを第二の目的とした。

＜方法＞平成 25 年 3 月 18 日に身体活動基準とアクティブガイドが発表された翌日の 3 月 19 日に、分担研究者を管理人として、健康づくりのための身体活動基準 2013・アクティブガイドの Facebook ページを開設し、以後記事のアップならびにページ上での意見交換を継続的に行った。ページへの参加者や閲覧の動向を Facebook ページの機能であるインサイトを活用して分析した。アクティブガイドの内容を海外に発信することと、学術誌に引用できるようにするために、英語版、マレー語版、フランス語版に翻訳した。また、英語版をベースにアクティブガイドの策定の背景のエビデンスを国際誌に投稿した。

＜結果と考察＞平成 25 年 3 月 3 日の時点で 2,613 いいね!であった。多い週では 40 いいね!を超える一方、少ない週には 0 という場合もあり、管理者や策定メンバーによる講演などがきっかけになっている場合が多かった。大手の新聞記事に取り上げられた際に高いリーチが記録されていた。アクティブガイドの英語版、マレー語版、フランス語版の翻訳が完了し、国立健康・栄養研究所のホームページに英語版とマレー語版を掲載した。また、アクティブガイドの策定の背景のエビデンスを国際的な学術誌に掲載した。さらに欧州スポーツ科学会議などで身体活動基準とアクティブガイドを紹介した。

＜まとめ＞今後、健康づくりのための身体活動基準やアクティブガイドの普及・啓発のための新たな試みを一層推進していく必要がある。

A. 背景と目的

平成 25 年 3 月には、これらの改定版である「健康づくりのための身体活動基準 2013」および「健康づくりのための身体活動指針＜アクティブガイド＞」が発表された。

アクティブガイドは特別な知識を持たない人でも、すべての内容を読み切るのには 10 分程

度で足りるよう、A4 サイズ表裏 1 枚にまとめられた。読みやすいようにカラーで作成され、イラスト等をふんだんに取り入れ、普及と啓発に重点を置いている。しかし、それだけでは十分な普及と啓発が可能とは思われない。そこで、低コストで効果的な普及・啓発方法を検討する必要がある。

近年では twitter や Facebook といったソーシャルネットワークによる人のつながりが構築されつつある。これらのメディアは、従来のマスメディアのように、情報発信に必要なコストが極めて低いと同時に、口コミに近い広がりやつながりを通して、情報の発信の可能性を秘めている。

また、身体活動基準 2013 やアクティブガイドのコンセプトや考え方を国内にとどまらず、海外にも広く発信するために、外国語に翻訳するとともに、国際的な学術誌に積極的に基準やアクティブガイドの策定の背景にあるエビデンスや科学的な重要性について公表していく必要がある。

そこで本研究では、Facebook ページを通じた身体活動基準 2013 とアクティブガイドの普及・啓発の取り組みの可能性を検討することを第一の目的とした。さらに、アクティブガイドの英語版、フランス語版、タイ語版を作成し、英語版をベースに国際的な学術誌に情報発信を試みることを第二の目的とした。

B. 方法

研究 1：Facebook ページによる普及・啓発

平成 25 年 3 月 18 日に身体活動基準とアクティブガイドが発表された翌日の 3 月 19 日に、分担研究者を管理人として、「健康づくりのための身体活動基準 2013・アクティブガイド」の Facebook ページを開設した。

([https://www.facebook.com/pages/健康づくりのための身体活動基準 2013 アクティブガイド/152889648208465](https://www.facebook.com/pages/健康づくりのための身体活動基準2013アクティブガイド/152889648208465))。

平成 27 年 3 月 3 日時点までに、250 回の記事の投稿を実施した。記事の内容は、①基準やアクティブガイド策定のエビデンスの紹介、②自治体等による身体活動増加の取り組みの紹介、③+10 や身体活動増加のヒント、④専門家向けの活用のヒントなどである、⑤身体活動・運動に関する研究成果の紹介、⑥関連する講習会や講演会の紹介、などであった。

Facebook ページ開設から平成 27 年 3 月 3 日までのデータの解析は、インサイトと呼ばれる Facebook 機能を用いた。Facebook ページの管理人は、公開しているコンテンツをユーザー（閲覧者あるいは読者）が利用しているかどうか、匿名の集計データを把握することができる。それらの情報を活用し、①どの投稿が共感を集めているかを知る、②さらに多くの人に見てもら

えるように、公開方法を最適化する、などページの改善や充実に利用することが可能である。

研究 2. アクティブガイドの翻訳と学術誌への情報発信

アクティブガイドの内容を海外に発信することと、学術誌に引用できるようにするために、はじめに英語版を作成した。研究分担者ならびに研究協力者が翻訳後、2 名のネイティブスピーカーの校閲を経て最終版とした。続いて、フランス語版も同様の手順で翻訳作業を行った。また、発展途上にあるアジアの国々における身体活動・運動施策の推進が重要な課題であることから、アジアの言語への翻訳を試みた。まず初めに独立行政法人国立健康・栄養研究所と交流の深いマレーシアのマレー語版へ翻訳を行った。英語版からマレー語版へ翻訳を本研究所の協力研究員が実施し、その後 2 名のマレーシアの研究者により校閲作業を行った。

さらに、アクティブガイド策定の背景にあるエビデンスと策定のコンセプトを英文にまとめ、国際的な学術誌に掲載するために総説やレターを執筆し、投稿した。また、複数の国際学会においてアクティブガイドを紹介するシンポジウムを企画した。

C.D 結果と考察

研究 1：Facebook ページによる普及・啓発

Facebook ページには、いいね！ボタンが設置されている。ページにいいね！をしたユーザーには、管理者からの投稿があった際に、ユーザーのページにその投稿の情報がフィード（送信）され、その情報を閲覧するきっかけが提供される。いいね！の総数はそのページもしくはそのページが提供する情報に対する前向きな共感の数と捉えることができる。

図 1 は通算合計いいね！の推移である。平成 25 年 3 月 3 日の時点で 2,613 いいね！であった。いいね！の増加のペースは 1 年目に比べて 2 年目よりも低いことがわかった。

今日までの合計いいね！数: 2,613



図 1

図2は、新しくいいね！した人が1週間毎に何人いたのか？を示したものである。多い週では40 いいね！を超える一方、少ない週には0という場合もあり、多くのいいね！が押されるためのきっかけがあるものと思われる。多くのいいね！が押された週の特徴として、管理者を始めとする基準・アクティブガイドの策定メンバーによる講演とその際に本 Facebook ページの紹介がきっかけになっている場合が多い。



図2

図3は記事の投稿に対する1日あたりの合計リーチ数である。投稿のリーチとは、投稿を閲覧したユニークユーザー数で、投稿がユーザーのニュースフィードに表示された時点で、そのユーザーへのリーチとしてカウントされる。表示される数字は、投稿が作成されてから28日間の合計で、デスクトップとモバイルのFacebookで投稿を見た人が含まれる。要約すると、投稿の記事が届けられた数と言える。平成26年6月、7月、11月、12月に針のような高いリーチ数が記録されている。これは、大手の新聞記事に基準やアクティブガイドが取り上げられた際に記録されている。新聞やテレビといったマスコミによる情報発信と、Facebookでの情報発信数がリンクすることを示すデータである。



図3

研究 2. アクティブガイドの翻訳と学術誌への情報発信

図4はアクティブガイドの英語版(左)、マレー語版(中)、フランス語版(右)の表紙である。

英語版とマレー語版に関しては、独立行政法人国立健康・栄養研究所のホームページにすでに掲載済みであり、PDFをダウンロードすることができる。



図4

アクティブガイドの策定の背景にあるエビデンスを簡略に紹介した letter を米国心臓学会の学術誌である Journal of American College of Cardiology に投稿し、受諾された。2015年3月16日号に掲載される予定である。また、その内容をより詳細に紹介した総説を執筆し、栄養食糧学会の英文学術誌 Journal of Nutritional Science and Vitaminology に投稿し、2015年の5月頃に掲載される予定である。

これらの論文の内容を、平成25年7月3日に欧州スポーツ科学会議のシンポジウムで紹介し、各国から集まったスポーツ科学の専門家と討論した。また、同様の内容を平成25年5月14日～17日に開催されるアジア栄養学会議のシンポジウムにて紹介し、アジアの栄養学やスポーツ科学の専門家と議論する予定である。

E. 結論

Facebookを活用した身体活動基準2013・アクティブガイドに関する情報発信を試みた。ページにいいね！をしている好意的なユーザーは一貫して増加している。いいね！の増加は口コミや唱導に依存し、投稿ページの閲覧はマスコミによる報道が関連することが示唆された。今後アクティブガイドの普及・啓発には、ソーシャルネットワーク、口コミ、マスコミを有機的に活用する必要があると考えられた。

F. 健康危険情報

問題なし。

G. 研究発表

1. 論文発表

- ① Murakami H, Tripette J, Kawakami R, Miyachi M. “ Add 10 Min for Your Health ” TheNew Japanese Recommendation for Physical Activity Based on Dose-Response Analysis. J Am Coll Cardiol. In press.
- ② Miyachi M, Tripette J, Kawakami R, Murakami H. “+10 min of physical activity per day ” : Japan is looking for efficient but feasible recommendation for its population. J Nutr Sci Vitaminol. In press.

2. 学会発表

- ① Miyachi M. Evidence-based physical activity guidelines for Japanese: a systematic review and meta-analysis. Eur Coll Sports Sci. Amsterdam, Netherland.

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