

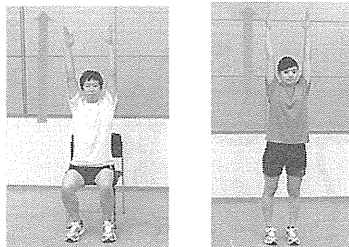
ストレッチ体操 ストレッチ体操のポイント ~4つの「い」~



- 「い」 き(息)を止めない (息を吐きながら少しずつ伸ばしましょう)
- 「い」 きおい(勢い)をつけない (反動をつけるとかえって筋肉が縮んでしまいます)
- 「い」 たい(痛い)ところまではやらない (力を抜いて気持ちよくゆっくり伸ばしましょう)
- 「い」 しき(どこの筋肉を伸ばしているか意識)する (意識すると効果がさらに高まります)

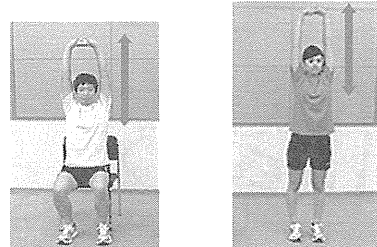
深呼吸

ゆっくり深呼吸をします



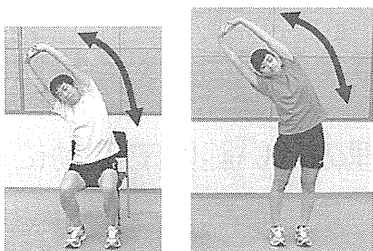
全身

両手を組んで手のひらを返し頭上に上げます



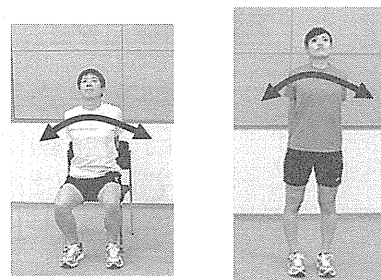
体回

両腕を頭上に上げ体を横に倒します ※左右行います



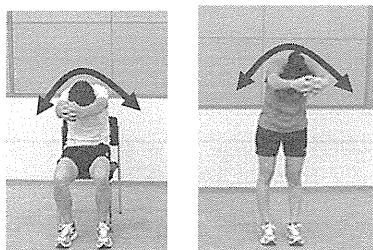
胸

両手を後ろに組んで肘を伸ばし胸を張ります



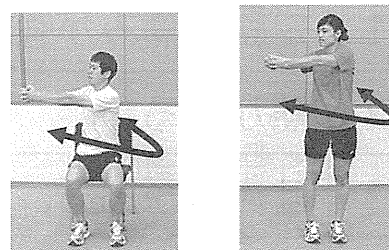
背中

両手を組んで前に伸ばし背中を丸めます



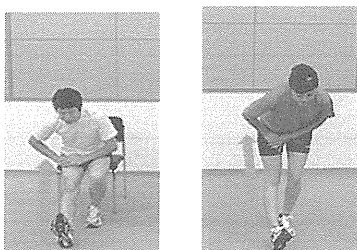
腰ひねり

両手を組んで前に伸ばし横にひねります ※左右行います



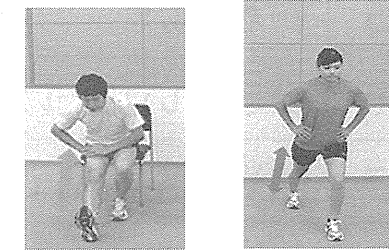
足のゆがみ

足を前後に開きかかとをつけますお尻を突き出すようにして上体を前に倒します ※左右行います



かかとのはき

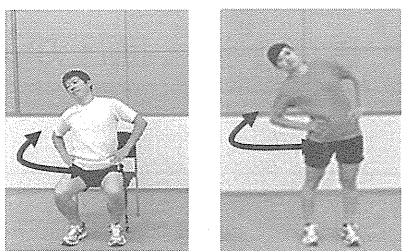
足を前後に開き前足の膝を曲げ後足の膝を伸ばします後ろ足のかかとを床につけます ※左右行います



※ももの後ろと同様

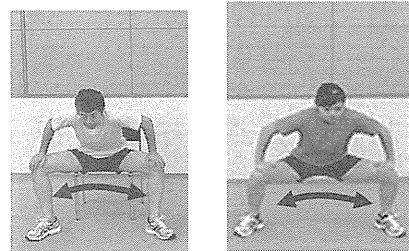
腰回し

手を腰にあてゆっくり腰を回します



お尻・膝関節

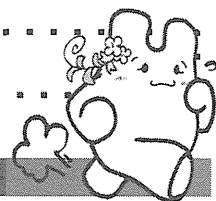
手を膝に置き足を大きく広げて腰を落とします膝を外側に向けて胸を張ります



各動作につき1回20~30秒を目安に、できるだけ毎日行いましょう!

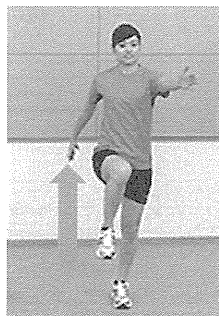
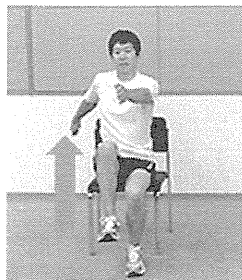
有酸素運動

□ 元気よく全身を動かしましょう



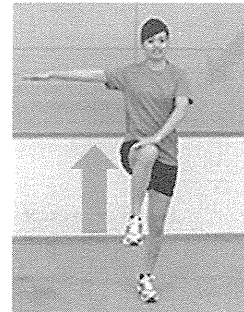
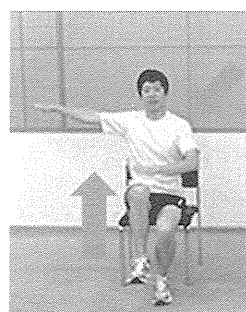
足踏み

腕を振ってその場で足踏みをします
余裕のある方はできるだけももを高く上げます

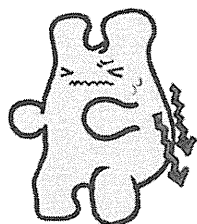


膝タッチ

手で反対側の膝をタッチします
左右交互に繰り返します

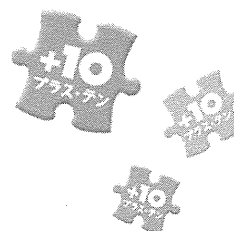


筋力増強運動



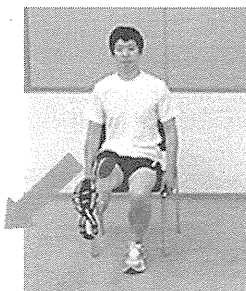
筋力増強運動のポイント

- 呼吸を止めずに行いましょう
- 動作はゆっくり行いましょう
- 使う筋肉を意識しましょう

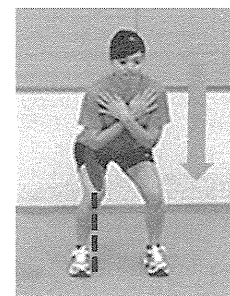


スクワット

イスに座って片方の足を
持ち上げ、膝を伸ばします
つま先は天井に向けます
上げた足の膝をしっかり伸
ばすと効果的です
※左右交互に行います

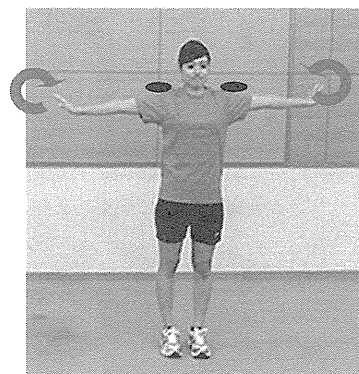
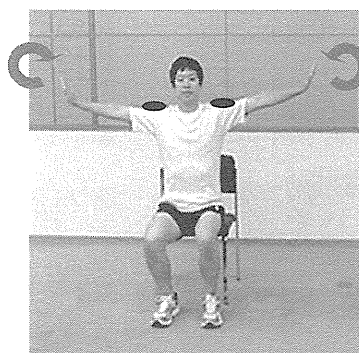


立った姿勢から腰を落と
します
膝がつま先より前にな
ないように注意します
きつい時は軽く膝を曲げ
る程度にします



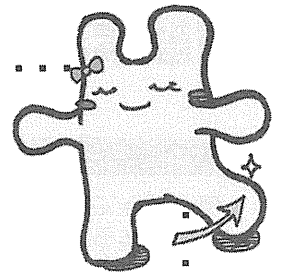
腕回し：前回し・後ろ回し

手を左右に広げ、腕を伸ばします
円をかくように腕を小さく回します
音楽に合わせてゆっくり、
前回し・後ろ回しを行います



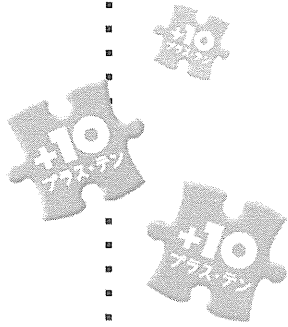
・足踏み・膝タッチ：1日に50回
・スクワット・腕回し：1日に10回×2セットを
それぞれ目安に、週2～3回続けて行いましょう！

バランス運動 (筋力増強運動にもなります)



バランス運動のポイント

- 転倒しないように注意して行いましょう
- 自分の体力に合わせて運動しましょう

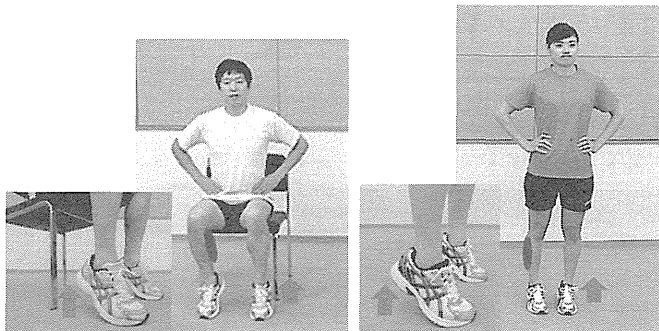


かかと上げ

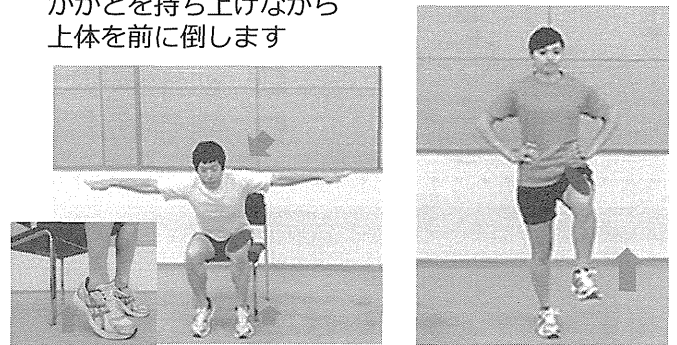
足上げ (前)

両足のかかとを持ち上げます
足指で床を掴むようにしてバランスをとります

片方の太ももを持ち上げます
余裕のある方は足が床と平行になるようにします
※左右行います



手を左右に広げ
かかとを持ち上げながら
上体を前に倒します



足上げ (後ろ)

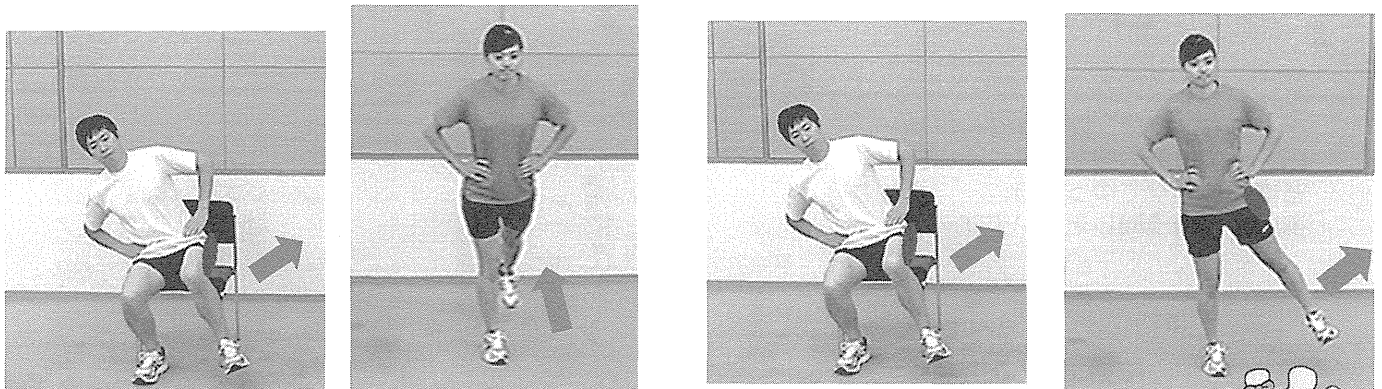
足上げ (横)

片方の足を上げ、
からだを横に倒
します
※左右行います

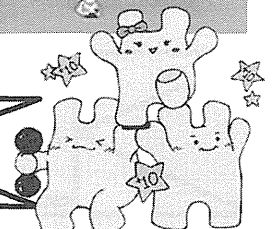
片方の足を後ろに上げ
ます
膝が曲がらないように
します
上体が前に倒れすぎな
いようにします
※左右行います

片方の足を上げ、
からだを横に倒
します
※左右行います

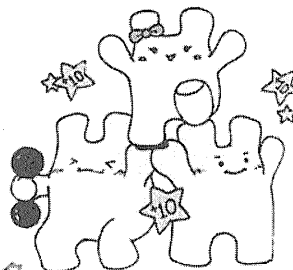
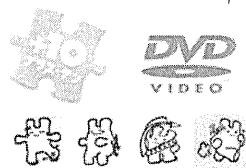
片方の足を
横に上げます
膝が曲がらない
ようにします
つま先は前に向け
ます
※左右行います



各動作につき左右20秒~1分ずつ
できるだけ毎日行いましょう!



ふじさわ プラス・テン体操 DVD



運動開始前のセルフチェック

ストレッチ体操

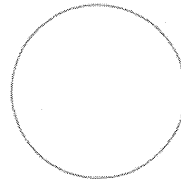
有酸素運動

筋力増強運動

バランス運動

かわせみ体操

ふじさわ プラス・テン体操 CD



1. ストレッチ体操前半 (浜辺の歌)
2. ストレッチ体操後半 (浜辺の歌)
3. 有酸素運動：足踏み (我は海の子)
4. 筋力増強運動：ふともも (どんぐりころころ)
5. 筋力増強運動：腕回し (花)
6. バランス運動 (浜辺の歌)
7. かわせみ体操

COMPACT disc DIGITAL AUDIO

1. 2014年度身体活動コミュニティワイドキャンペーンの遂行

担当責任者

齋藤義信 藤沢市保健医療財団健康運動指導士・慶應義塾大学スポーツ医学研究センター研究員

小熊祐子 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

研究要旨

【研究目的】 地域（ポピュレーション）レベルの身体活動促進に関するエビデンスは限られている。また身体活動増加が認知機能低下予防、認知症予防にポピュレーションレベルで効果があるのかどうかを評価したものはない。本研究は、アクティブガイドを活用したコミュニティワイドキャンペーンが、住民の身体活動量増加につながるか明らかにすることを目的とした。本報告では、初年度（2013年度）の課題を踏まえながら2年目の取り組みを行うことを目的とした。

【方法】 研究デザインは神奈川県藤沢市の全13地区を任意（非ランダム）に介入4地区、対照9地区に割り付ける準実験デザインである。介入は以下の3つの要素で構成した。①情報提供（媒体：情報提供の媒体は、アクティブガイドリーフレットの藤沢市版、ポスター、チラシ、ポケットティッシュ、インターネット、新聞等）②教育機会（ワンポイント講座：自治会やサークルに出向き、10分程度でアクティブガイドの解説、体操や体力測定を実施、健康づくりイベントの実施や各種健康教室の機会を捉えた啓発）③住民間のサポート・コミュニティ形成促進（住民が身近な場所で主体的に身体活動を行うための環境づくりとして、軽体操（ふじさわプラス・テン体操）を制作し、市で開催する身体活動促進のための団体向け講習会において、それらのツールの紹介をした。プライマリーターゲットは、60歳以上の高齢者を想定した。

【結果】 情報提供では、今年度（平成26年4月1日～平成27年2月28日）の藤沢市版アクティブガイドの配布数は、介入地区4,143枚、対照地区（全市含む）3,617枚、合計7,760枚であった。介入4地区および対照1地区において、アクティブガイドおよびプラス・テンの認知に関するアンケートを行った結果、アクティブガイドの「内容を知っている」、「聞いたことはある」者の割合は、介入地区合計25.7%、対照地区13.6%であった。プラス・テンでは、介入地区合計24.0%、対照地区8.1%であり、両用語とも介入地区は対照地区より認知度が高かった。教育機会では、実施延べ人数が合計2,386名、1回あたりの介入人数が45.9名であり、昨年度より多かった（昨年度1,618名、26.5名）。住民間のサポート・コミュニティ形成促進では、ふじさわプラス・テン体操の紹介・実践数（解説書配布者数）は、延べ1,140枚であった。7回開催された講習会の参加者207名への啓発も行った。

【結論】 今年度は、初年度（2013年度）の課題を踏まえながら2年目の取り組みを行った。アクティブガイドとプラス・テンの用語の認知度が増加している傾向が示された。協力団体との連携が深まり、効率的な働きかけが出来たと同時に、CWCを契機に団体の継続した活動を支援するための講習会や、住民が身近な場所で主体的に身体活動を行える環境づくりなど、市のしくみとして基盤ができてきた。

A. 研究目的

定期的な身体活動は様々な疾病を予防し、健康増進に有益であることが明らかになっているが、世界的に身体活動不足が蔓延している。個人を対象とした身体活動促進に比べて、地域（ポピュレーション）レベルの身体活動促進に関するエビデンスは限られている。また身体活動増加が認知機能低下予防、認知症予防にポピュレーションレベルで効果があるのかどうかを評価したものはない。

本研究は、2011年12月に藤沢市役所健康増進課、藤沢市保健医療財団保健事業課、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科が共同研究覚書を締結し、住民の身体活動量増加を目標として、アクティブガイドを活用したコミュニティワイドキャンペーン（以下、CWC）を進めているものである。

本報告では、初年度（2013年度）の課題を踏まえながら2年目の取り組みを行うことを目的とした。

B. 研究方法

1. 研究デザイン

研究デザインは神奈川県藤沢市（人口419,886人、65歳以上人口率：21.4%、面積：69.51km²：2013年4月1日現在）の全13地区を任意（非ランダム）に介入4地区、対照9地区に割り付ける準実験デザインである。藤沢市は地区によって健康度が異なる（田口ら、2012）ことが明らかになっている。そのため、最近の藤沢市特定健康診査結果や各地区の身体活動量などの生活習慣の状況、高齢化率等を考慮して、優先的にアプローチする地区として4地区を選定した。

選定にあたっては研究実施主体である藤沢市役所健康増進課、藤沢市保健医療財団保健事業課、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科が協議の上、介入地区を決定した。

介入4地区の人口は合計124,785人、対照9地区の人口は合計295,101人であった（表1参照）。

本研究は、健康日本21（第二次）および健康づくりのための身体活動基準・身体活動指針（アクティブガイド）をもとに市民の身体活動普及に取り組むものとした。普及の手法は、近年ポピュレーションアプローチの多角的な手法として推奨されている（Guide to Community Preventive Services）CWCを採用した。

身体活動量増加のためのCWCの介入期間は2年間（2013年7月～2015年6月）とし、対照地区は従来の施策を行う。介入地区はロジックモデル（図1参照）に基づき、従来の保健施策に加えて情報提供、教育機会、住民間のサポート・コミュニティ形成促進の介入を付加する。

2年間のキャンペーン期間の有効性評価は、独立横断調査による介入地区と対照地区の2群比較とする（図2参照）。

介入のプライマリーターゲットは、TARPARE法（Donovan et al. 1999）を用いて60歳以上の男女に設定した。促進する身体活動の種類は、藤沢市健康増進計画アンケートを参考にプライマリー・ターゲット（60歳以上の男女）が取り組みやすい日常生活での歩行、ウォーキング、体操、生活活動とした。介入の際は、各地区の場面（ドメイン）別の身体活動量も考慮した働きかけを行うこととした。

2. CWCの協力団体

情報提供等の協力が得られている組織・機関は以下の通りである。

行政：藤沢市関係各課、市民センター・公民館等

医療・福祉：薬剤師会、地域包括支援センタ

ー

住民：自治会、社会福祉協議会、サークル、老人クラブ等

民間：NPO 法人、郵便局、銀行、商店街、スーパー・ドラッグストア等

3. 介入の内容（図 3 参照）

① 情報提供

アクティブガイドに準じて「プラス・テン（+10、今より 10 分多くからだを動かそう）」をキャンペーンの主メッセージとした。情報提供の媒体は、アクティブガイドリーフレットの藤沢市版、ポスター、チラシ、ポケットティッシュ、インターネット、新聞等とした。

初年度は介入 4 地区に全戸配布によるチラシ配布を行ったが、その後の一部住民への聞き取り、および CWC にあたって得られた質問紙調査（後述）の結果（表 6）によると、チラシの認知度は低い傾向であった。そのため、今年度は全戸配布を行わず、地域のイベントや地域回覧、意識の高い住民からの情報提供を中心にする戦略に変更した。

なお、全市民に対しては、介入地区以外の健康教室等でのアクティブガイドリーフレットの配布やホームページや新聞への掲載等の情報提供を行うこととした。

② 教育機会

教育機会では以下の活動を通じて市民に直接、身体活動促進を図った。

ワンポイント講座：昨年度と同様に本来無関心な層にも働きかける方法として、ワンポイント講座を行う。介入地区の自治会やサークルに出向き、地区の健康状態、アクティブガイドの解説、体操や体力測定を実施する（1 回 10～20 分程度）。

健康づくりイベント等：介入地区の公共施設等を会場にして、健康づくりイベントの実施やウォーキング教室等の各種健康教室の機会

を捉えて啓発を行う。今年度は、介入 4 地区および対照 1 地区（E 地区）の公民館まつりにおいて、体組成計（B 地区は握力計）による測定会を通じた支援を行った。その際に、アクティブガイドおよびプラス・テンの認知に関する調査を行った。

③ 住民間のサポート・コミュニティ形成促進

住民が身近な場所で主体的に身体活動を行える環境づくりを行った。初年度に行ったワンポイント講座の聞き取りやアンケートの結果から、地域には仕組み・ツールができれば身体活動の継続実施を行い得る潜在的なコミュニティがあることが分かった。

そこで今年度は、身体活動促進ツールのひとつとして「ふじさわプラス・テン体操」（以下、プラス・テン体操）を制作した。プラス・テン体操は、昨年度の住民ニーズから以下のコンセプトのもとに制作に取り組んだ。

- ① 市民が主体的に行えるよう、できるだけ簡単な体操で構成する。
- ② 掲載する体操を行うと合計 10 分になる。
- ③ 運動強度をレベル分けする（立位・座位）。
- ④ できるだけ室内外を問わず、どこでも実施可能なものとする。

以上を踏まえて、親しみのある童謡のピアノ伴奏に合わせて、健康維持・増進に効果的な要素（有酸素運動、筋力増強運動、ストレッチング、バランス運動）を組み込み、約 10 分間で行う体操を制作した。

さらに昨年度の取り組みの結果をもとに、藤沢市の事業として、身体活動を自主的に実施・継続していくためのサポートとして、団体向け講習会（以下、プラス・テン講習会）を開催した。プラス・テン講習会の主な対象は、自治会やサークル、老人クラブ等の団体とし、体力測定（開眼片足立ち、CS-30 テスト）、プラス・テン体操や藤沢市健康づくりボ

ランティアが制作した体操の解説と実践、グループで運動する際の安全管理についての講話で構成した。参加者には、講習会終了時にプラス・テン体操の動画 DVD または音声 CD をどちらか希望する方を配布した。

周知は、藤沢市広報、チラシの地域回覧、公民館等へのチラシ設置、健康講座・教室等でのプラス・テン体操の紹介・実践、チラシ配布を行った。

また藤沢市では、身体活動を実施・継続する団体向けの登録制度を試行し、健康づくり情報の提供、運動指導員の派遣、各種体操の DVD や CD の貸与等の身体活動継続の仕組みづくりを行った（今年度は試行的に実施）。

大学側では、大学院健康マネジメント研究科が中心となり、三者の主催のもと、継続のための仕組みづくりの一貫として、約3ヶ月ごとにプラス・テン講座を実施することとした。

4. 調査

介入前として、20歳以上の住民から無先抽出した3000名に行った市の健康増進計画最終評価のための質問紙調査を2次的に用い、同様の調査を介入後（2年後）に行うことで、比較することを検討している。

有効性評価のための主要評価項目は質問紙で評価する身体活動量の変化とする。日常生活における身体活動時間の設問は、特定健診の標準的な質問票を参考に以下の設問を作成した。設問は、「日常生活において、歩行または同等の強度の身体活動を1日合計でどれくらい行っていますか。通勤や通学、買い物などの日常生活で行う歩行はこちらに含めてください。ただし、運動は含めません。」とし、1日の合計時間を記述するもの、歩く速度の設問等を検討している。

副次評価項目はアクティブガイドの認知度、

身体活動の効果の知識、身体活動の実行意図、身体活動の行動変容ステージとする。社会的インパクトの評価には、RE-AIMモデル（Glasgow et al. 1999）を適用する。RE-AIMモデルの評価項目は以下の通りである。

Reach（到達度）：アクティブガイドの認知度、身体活動の効果の知識、身体活動の実行意図

Efficacy/Effectiveness（有効性）：主要評価項目、副次評価項目への効果

Adoption（採用度）：介入各地区の参加率（協力団体数）

Implementation（実施精度）：情報提供、教育機会、住民間のサポート・コミュニティ形成促進の介入実施数、介入にかかる時間と費用

Maintenance（維持度）：協力団体の事業継続の意志

5. 少数地域住民へのフォローアップ調査

また介入4地区で行われているワンポイント講座を受けた参加者を中心に研究同意を得て、CWCを実施することで生じた、藤沢市民の身体活動に関連した意識・やる気の変化および身体活動量の変化を調査・検証し、CWCの今後の方向性に活かすために、介入前、開始後約4ヶ月、1年後の時点で質問紙調査を実施した。一部協力の得られた方には、介入前、1年後の時点で1週間の加速度計の装着を合わせて依頼した。

運動については、運動強度（METs）*時間（hr/回）*頻度（回/week）により運動 physical activity index（PAI、METs・hr/week）を算出し、その後の比較に用いた。歩行と同等の生活活動については活動強度を3.5 METsに想定し、3.5*時間（hr/day）*7（day/week）により生活PAIを求めた。運動PAIと生活PAIの合計を総PAIとした。

加速度計については解析ソフトウェアにより算出される1日の平均歩数、活動時間、運動量を指標として用いた。

6. 倫理面への配慮

本研究実施にあたっては、ヘルシンキ宣言および疫学研究に関する倫理指針を遵守し、事前に藤沢市保健医療財団医療倫理審査委員会の承認を得た。

5. 研究結果

研究結果は、平成26年4月1日から平成27年2月28日までの実績を示した。

1. 情報提供（表2参照）

今年度の藤沢市版アクティブガイドの配布数は、介入地区4,143枚、対照地区（全市含む）3,617枚、合計7,760枚であった。配布経路は、公民館まつりや地域のイベント、ワンポイント講座、健康教室、健康づくりイベント、プラス・テン講習会での配布、協力団体や市民からの配布等、多岐にわたった。ポスターは介入地区のみ27枚、公民館まつりで配布したポケットティッシュは介入各地区200個、合計800個、対照地区200個であった。

アクティブガイドの普及は全市的に行い、インターネットや新聞を活用したメディアアプローチも行った。藤沢市内3つのホームページにて、アクティブガイド等の解説を掲載した。新聞では、9月14日日本経済新聞朝刊（全国版）、1月8日毎日新聞朝刊（全国版）に取り組みが掲載された。

2. 教育機会（表3参照）

ワンポイント講座、健康教室、健康づくりイベント、プラス・テン講習会を含めた教育機会の実施回数は、介入地区32回、対照地区（全市含む）20回、合計52回であった。

実施延べ人数と1回あたりの介入人数は、介入地区1,634名、51.1名、対照地区752名、37.6名、合計2,386名、45.9名であった。

大学側（大学院健康マネジメント研究科）が中心となって行った座学と実践体験をあわせたプラス・テン講座は、2014年度の新たな取り組みとして、2014年8月5日、11月19日、2015年2月18日と3ヶ月ごとに実施した。参加者は29名、22名、54名、また、アクティブガイドやプラス・テンの認知度は、各回41%、72.7%、61%であった。講座報告およびアンケートの詳細は資料として添付した。

3. 住民間のサポート・コミュニティ形成促進（表4参照）

プラス・テン体操のプラス・テン講習会を含めた紹介・実践数（解説書配布者数）は、延べ1,140枚であった。

藤沢市の事業として実施したプラス・テン講習会は、2014年12月から開始し、回数は2015年2月までで合計7回であった。参加者数は合計207名であった。講習会では、藤沢市版アクティブガイド、プラス・テン体操解説書を参加者全員に配布した。

プラス・テン体操の動画DVDと音声CDはプラス・テン講習会の参加者全員にどちらか希望のものを配布した他、関係各所や健康講座で配布した。配布数はそれぞれ190枚と100枚であった。

4. アクティブガイドとプラス・テンの認知度に関するアンケート結果（表5参照）

介入4地区および対照1地区の公民館まつりにおいて、アクティブガイドおよびプラス・テンの認知に関するアンケートを行った。その結果、各用語の「内容を知っている」、「聞いたことはある」者の割合は、アクティブガ

イドでは、A 地区 24.1%、B 地区 24.6%、C 地区 31.1%、D 地区 22.5%、介入地区合計 25.7%、E 地区 13.6% (対照地区) であった。

プラス・テンでは、A 地区 22.1%、B 地区 18.2%、C 地区 31.1%、D 地区 22.5%、介入地区合計 24.0%、E 地区 8.1%であり、両用語とも介入地区は対照地区より認知度が高かった。

5. 少数地域住民へのフォローアップ調査

長軸的なアンケート調査で身体活動の効果についての知識、認知および実施の意図を確認した(表6)。知識については、介入前より高かったが、認知および意図は3回の調査で徐々に上がってきていることがわかる。また、健康関連の用語についての認知度(内容を知っていないしは、聞いたことがある人の割合)を表7に示した。アクティブガイド、プラス・テンの認知度ともに認知度が高まり、また、公民館まつりの際のそれよりも高値であった。

身体活動量は1回目と1年後の3回目の調査(中間評価2)を比較すると、質問紙調査で得られた生活PAIおよび総PAIでは有意な増加を、加速度計で得られた歩数や活動時間も増加傾向であった。

6. 考察

1. 情報提供

今年度は全戸配布を行わず、地域のイベントや地域回覧、意識の高い住民からの情報提供を中心にする戦略に変更した。またアクティブガイドの全市的な普及を行った。その結果、必ずしも住民を代表するデータではないが、公民館まつりにおける介入地区のアクティブガイドおよびプラス・テンの認知度は対照地区より高い値であった。初年度を踏まえ

た戦略の改善と普及活動の蓄積が結果に影響している可能性が考えられる。

2. 教育機会

昨年度は、住民ニーズを収集することも目的のひとつにあり、1回あたりの介入人数は26.5名に留まったが、今年度は地域のイベント等、多くの住民が集まる機会に介入を行ったため、効率的な働きかけ(1回あたりの介入人数:45.9名)が出来たと考えられる。

今後の取り組みにおいても公民館や自治会、サークル、老人クラブ、NPO法人等の地域の団体との連携は不可欠である。

3. 住民間のサポート・コミュニティ形成促進

住民ニーズやこれまでの運動指導経験を活かしてプラス・テン体操を制作し、延べ1,140名に紹介することが出来た。動画DVDが完成した11月から本格的な紹介を開始したことから、来年度はさらに紹介数を増加させることができると思われる。

藤沢市の事業として行ったプラス・テン講習会は合計7回、207名の参加(1回あたり29.6名)があった。会場によっては、満員あるいは定員増加での実施をしており、住民の関心の高さが伺えた。

来年度は、今年度の取り組みを基盤に、藤沢市の施策として軽体操の普及や団体登録制度を活用した身体活動促進を図っていく予定であるため、さらなる普及啓発の強化が期待できると考える。

7. 結論

神奈川県藤沢市で実施している身体活動量増加のためのCWCについて、今年度は、初年度(2013年度)の課題を踏まえながら2年目の取り組みを行った。

介入4地区では、アクティブガイドとプラス・テンの用語の認知度が増加している傾向が示された。協力団体との連携が深まり、効率的な働きかけが出来たとともに、藤沢市が開催した講習会や藤沢市への団体登録を通じたサポート体制の構築により、住民が身近な場所で主体的に身体活動を行える環境づくりの基盤が出来つつある。

8. 健康危険情報

委託業務成果報告（総括）にまとめて記入

9. 研究発表

1. 論文発表

齋藤義信，小熊祐子，井上茂，田中あゆみ，稲次潤子，小堀悦孝，スクリーンタイムとメタボリックシンドロームとの関連－神奈川県藤沢市の特定健診受診者を対象とした横断研究－，運動器リハビリテーション，2015。（印刷中）

2. 学会発表

- 1) Saito Y, Oguma Y, Inoue S, Tanaka A, Kobori Y, Individual and

environmental correlates of screen-based sedentary behavior among elderly Japanese men and women. The 61th annual meeting of American College of Sports Medicine, Orlando, Florida, 2014.5.

- 2) 齋藤義信，小熊祐子，井上茂，田中あゆみ，稲次潤子，小堀悦孝，スクリーンタイムとメタボリックシンドロームとの関連－神奈川県藤沢市の特定健診受診者を対象とした横断研究－，第39回日本運動療法学会，千葉，2014.6.
- 3) 齋藤義信，小熊祐子，田中あゆみ，相原陽子，鎌田真光，井上茂，稲次潤子，身体活動量増加のためのコミュニティ・ワイド・キャンペーン－研究プロトコル－，第69回日本体力医学会大会，長崎，2014.9.

10. 知的財産権の出願・登録状況 なし。

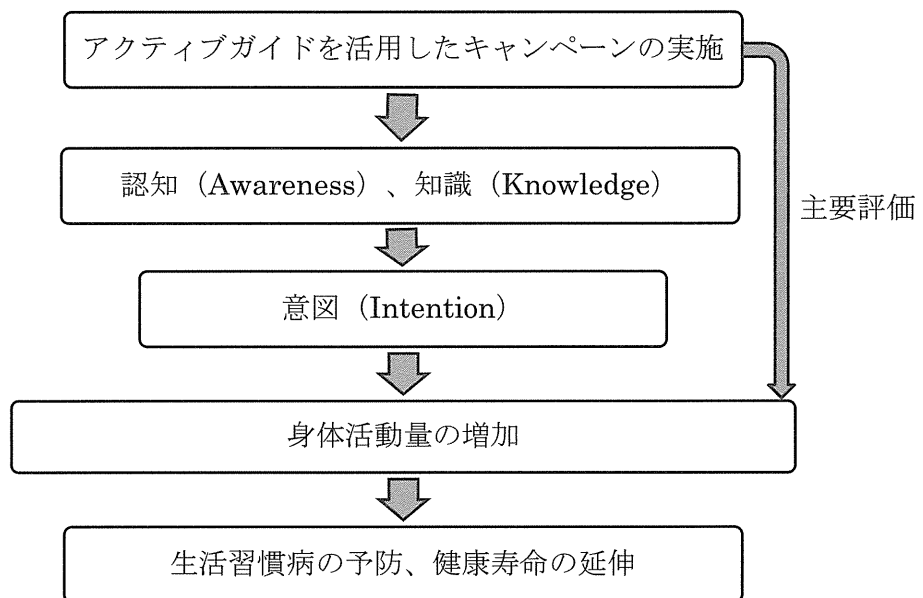
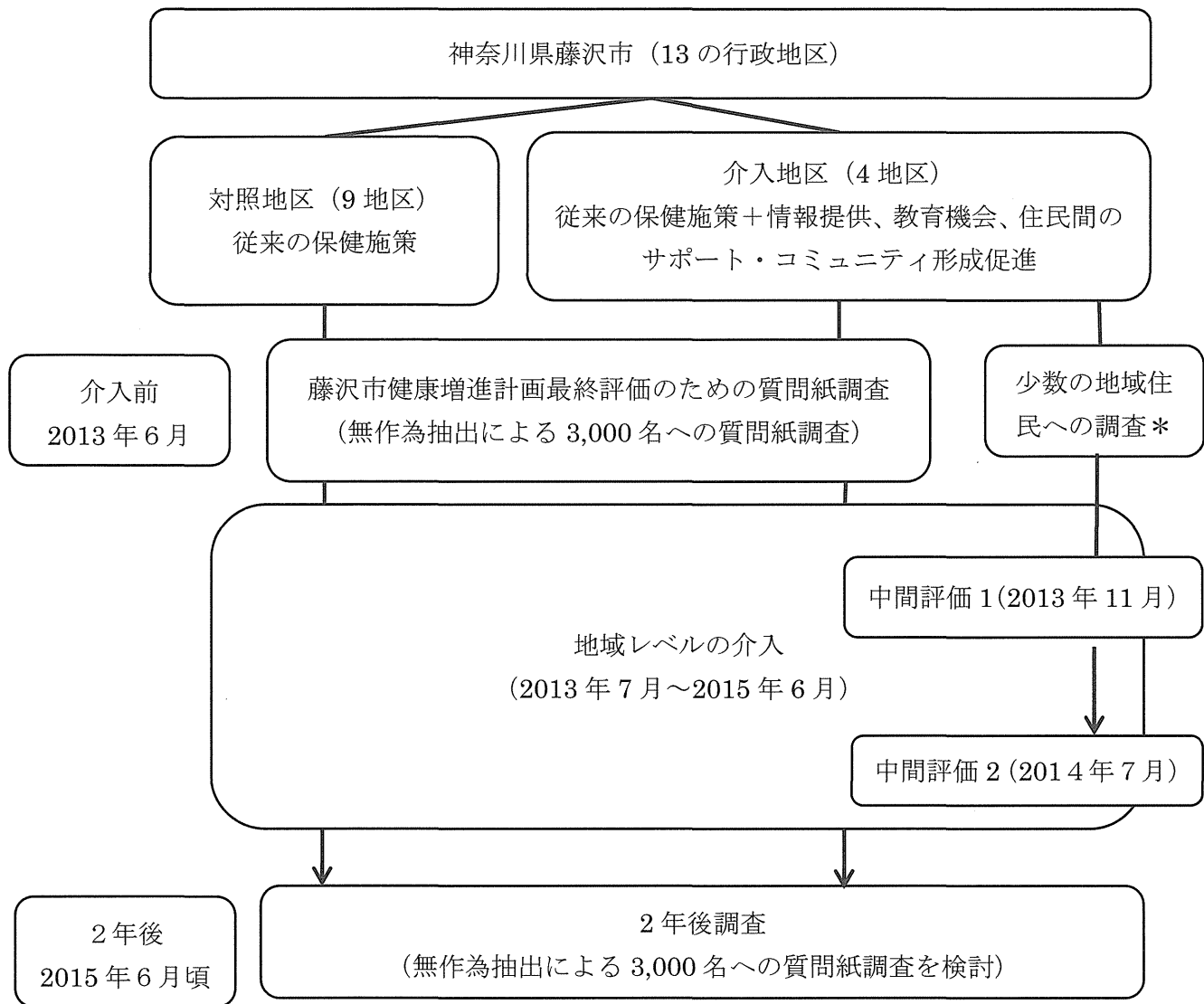


図 1. 本研究のロジックモデル
(Baker et al. 2011., Kamada et al. 2013.をもとに作成)



*介入戦略立案・改善を目的とした調査

図 2. 本研究のデザイン

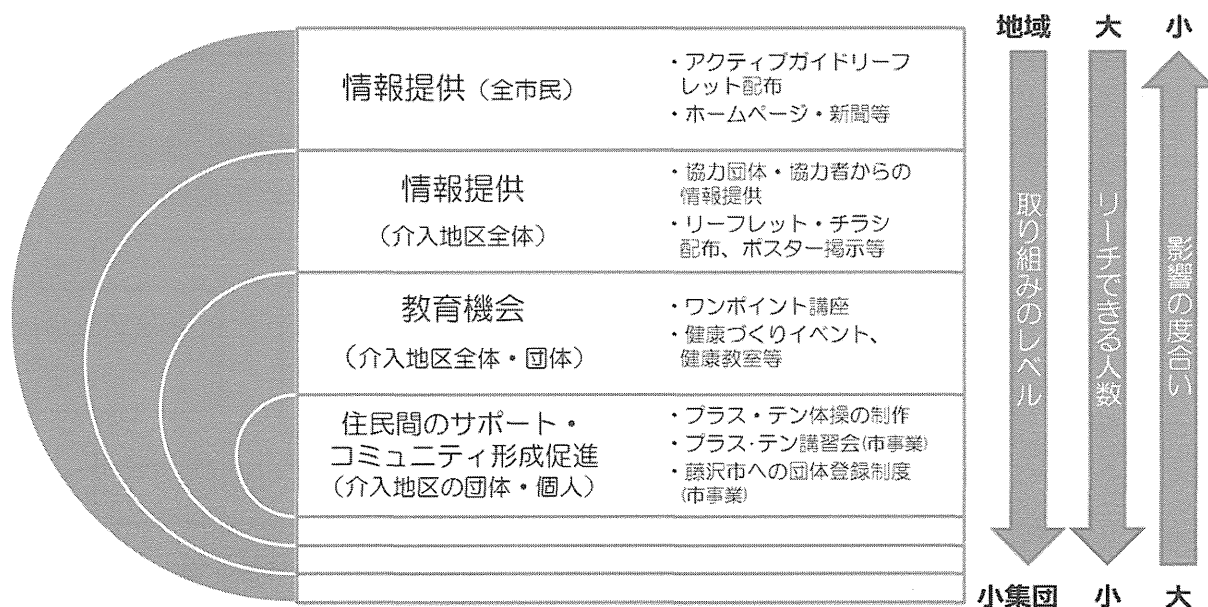


図 3. 2014 年度身体活動促進コミュニティワイドキャンペーンの実施戦略

表 1. 藤沢市の人口

	60 歳以上人口	総人口
A 地区	11,012	40,022
B 地区	10,809	33,060
C 地区	10,224	33,126
D 地区	6055	18,577
介入 4 地区合計	38,100	124,785
対照 9 地区合計	80,241	295,101
藤沢市	118,341	419,886

表 2. 藤沢市版アクティブガイドリーフレットの配布数

	配布数
A 地区	545
B 地区	1,958
C 地区	978
D 地区	662
介入地区合計	4,143
対照地区 (全市含む)	3,617
合計	7,760

表 3. 教育機会介入の実施数

	回数	延べ人数	1回あたりの 介入人数
A 地区	5	242	48.4
B 地区	13	591	45.5
C 地区	9	404	44.9
D 地区	5	397	79.4
介入地区合計	32	1,634	51.1
対照地区 (全市含む)	20	752	37.6
合計	52	2,386	45.9
平成 25 年度合計	61	1,618	26.5

表 4. ふじさわプラス・テン体操の資料配布数

	解説書	動画 DVD	音声 CD
A 地区	77	17	10
B 地区	344	104	28
C 地区	106	17	16
D 地区	62	34	28
介入地区合計	589	172	82
対照地区 (全市含む)	551	18	18
合計	1,140	190	100

表 5. 公民館まつりのアンケート結果

	介入地区				介入地区 合計	対照地区
	A 地区	B 地区	C 地区	D 地区		E 地区
参加者数, n	157	187	200	233	777	120
男性の割合, %	28.2	45.5	28.5	24.9	31.4	35.8
平均年齢, 歳(標準偏差)	64.9 (13.5)	50.5 (16.3)	65.7 (14.3)	67.5 (12.0)	62.4 (15.6)	55.9 (16.4)
アクティブガイドの認知度, %						
内容を知っている/聞いたことはある	24.1	24.6	31.1	22.5	25.7	13.6
聞いたことがない/今回初めて知った	75.9	75.4	68.9	77.5	74.3	86.4
プラス・テンの認知度, %						
内容を知っている/聞いたことはある	22.1	18.2	31.1	22.5	24.0	8.1
聞いたことがない/今回初めて知った	77.9	81.8	68.9	77.5	76.0	91.9

表 6. 3回のアンケート調査における意識・認知度の変化

	1回目	2回目	3回目
チラシをみた	na.	6.7%	18.9%
身体活動効果知識	97.6%	91.7%	97.3%
身体活動効果認知	75.6%	77.8%	81.1%
身体活動実施意図 (中央値/1~10)	7.0	7.5	8.0

表 7. 次の言葉を聞いたことがある人の割合の推移

	1回目	2回目	3回目
COPD	26.4%	29.0%	23.6%
8020運動	58.1%	60.5%	55.5%
食事バランスガイド	62.8%	58.4%	61.1%
アクティブガイド	30.8%	39.5%	50.0%
プラス・テン	na.	31.6%	35.1%
健康寿命	69.8%	75.8%	70.3%
ロコモティブシンドローム	46.3%	51.3%	60.0%
健康日本21	21.2%	24.3%	28.6%
3033運動	21.1%	34.2%	38.2%

表 8. 1 回目と 3 回目（1 年後）の身体活動量指標の比較

		1回目	3 回目（1 年後）	
質問紙調査 (n=36)	生活PAI (METs・hr/week)	24.5 (13.3-36.8)	30.6 (24.5-49.0)	*
	運動PAI (METs・hr/week)	11.0 (0.0-24.8)	17.0 (4.7-25.8)	
	総PAI (METs・hr/week)	38.6 (27.9-55.5)	57.0 (35.6-70.7)	*
加速度計 (n=22)	歩数 (steps/day)	7862 (5800-9698)	8457 (5517-10062)	
	運動量 (kcal/day)	209 (143-245)	211 (145-288)	
	活動時間 (min/day)	238 (165-480)	390 (107-591)	

* $p < 0.05$ (Wilcoxon の符号付き順位検定)



+10 (プラス・テン) のすすめ ~10分でも体を動かして健康に~

+10 (プラス・テン) 基礎講座 & プラステン体操体験のご案内

【日時】 2014年8月5日(火) 13:00~14:45 (受付開始: 12:30)

【会場】 慶應義塾大学看護医療学部 201・202 教室
〒252-0882 神奈川県藤沢市遠藤 5322

【プログラム】 ※当日、予定が変更することがあります

■ 13:00~13:05

ご挨拶

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科 教授・研究委員長 高木 安雄先生

■ 13:05~14:05

+10 (プラス・テン) 基礎講座

慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・大学院健康マネジメント研究科
准教授 小熊 祐子先生

■ 14:15~14:45

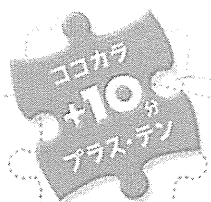
プラステン実践 (プラステン体操の紹介)

公益財団法人藤沢市保健医療財団藤沢市保健医療センター保健事業課
慶應義塾大学 スポーツ医学研究センター 研究員
齋藤 義信氏

【慶應義塾大学看護医療学部へのアクセス】

- 小田急江ノ島線・相鉄いずみ野線・横浜市営地下鉄ブルーライン「湘南台」駅下車
- 西口よりバス「慶応大学」行き約 15 分「慶応大学」バスロータリーで下車
- JR 東海道線「辻堂」駅下車
- 北口よりバス「慶応大学」行き約 25 分「慶応大学」バスロータリーで下車

アクティブガイド: 厚生労働省は平成 25 年度から健康日本 21(第二次)が開始したことから、新たな科学的知見に基づき、「健康づくりのための身体活動基準 2013」及び「健康づくりのための身体活動指針 (アクティブガイド)」を取りまとめた。



+10(プラス・テン): 健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)では、今より 10 分多く体を動かすことを推奨している。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、うつ、認知症などになるリスクを下げることができる。

※ 慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科は、Smart Life Project (スマート・ライフ・プロジェクト) の団体メンバーです。 <http://www.smartlife.go.jp>

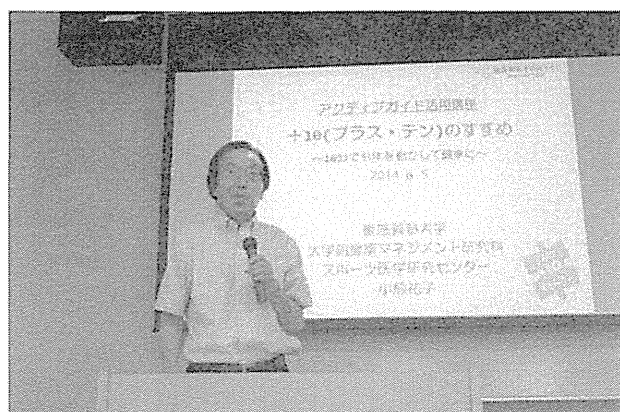
 **健康寿命をのばそう!**
Smart Life Project

慶應大 健康マネジメント研究科 「+10(プラス・テン)のすすめ」を開催 2014年8月5日

慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科が主催する+10(プラス・テン)のすすめ～10分でも体を動かして健康に～と題して、「+10(プラス・テン)の基礎講座とプラス・テン体操体験」が5日、藤沢市の同大看護医療学部キャンパスで開かれました。

このイベントは、身体活動促進のプロモーション活動の一環として、+10(プラス・テン)=今より10分多く体を動かす、の基礎講座やプラス・テン体操を行うことで、参加者に身体活動の健康上の効果を知って頂き、健康づくりのきっかけにしてもらおうと公益財団法人藤沢市保健医療財団藤沢市保健医療センター保健事業課の協力により今回初めて開催され、地域住民ら約30名が参加しました。

同大大学院健康マネジメント研究科の教授・委員長の高木安雄先生のご挨拶後、同研究科の准教授小熊祐子先生がアクティブガイド活用講座「+10(プラス・テン)のすすめ～10分でも体を動かして健康に～」を行いました。小熊先生は、生活習慣病予防・治療のための身体活動を長続きさせるポイントとして、まずは手の届く目標を設定し、達成することで自信をつけることの重要性を参加者に伝えました。さらに、自分が+10(プラス・テン)するだけでなく、特に今運動不足の周りの人にも+10(プラス・テン)の効果等を広め、プラス・テン体操等を一緒に行う仲間がいることも身体活動を続けるポイントであると強調しました。



研究科委員長 高木安雄先生のご挨拶



小熊祐子先生の+10(プラス・テン)のすすめ

また、藤沢市保健医療財団の健康運動指導士で大学院のOBでもある齋藤義信氏等の指導のもと、参加者はプラス・テン体操やセラバンドを使った体操にも挑戦し、汗をかきながらも頑張る姿が見られ、終始和気あいあいとした雰囲気で行われました。