

喜びになる (self-rewarding) といった点、余暇の身体活動においては、楽しさ、上達する喜び・達成感、競技性といったスポーツならではの要素も重要となる。スポーツの価値が再認識される場所でもある。家族や友人といった一緒に行く・あるいは支えてくれる仲間がいること (ソーシャルサポート) や、セルフモニタリングを継続し、こまめに成果を評価し、自信をつけていくことは継続期においても時に重要である。長期的に考えると、ひとりひとりの生活の中では、図12の Activity Pyramid に示したように、生活全体の中で、いろいろな形で身体活動を取り入れ、無理なく、行っていけるといい。

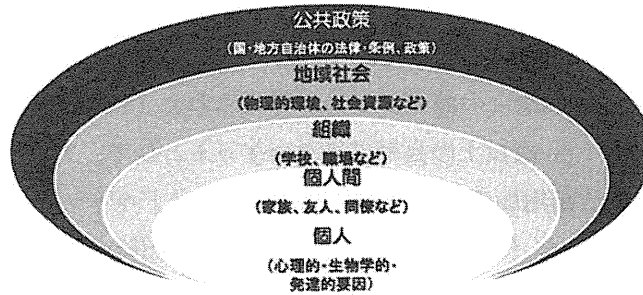


図 11 エコロジカルモデル

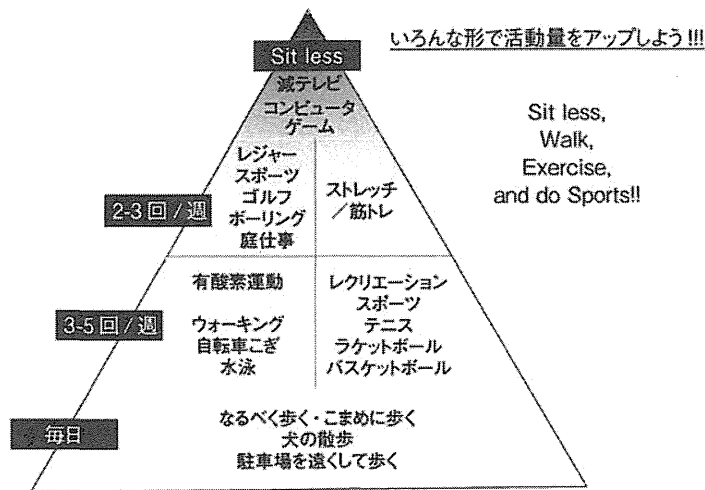


図 12 Activity Pyramid ー活動量アップのためのピラミッドー

7 藤沢市での試み（身体活動促進コミュニティワイドキャンペーン）

我々は、藤沢市と湘南藤沢キャンパスの協力協定（2009年10月）を基盤に、市の健康増進課、藤沢市保健医療財団、大学院健康マネジメント研究科が連携して、市民の身体活動増加を目的に、調査・介入を行っている。2010年3月には「運動などの生活習慣に関する質問紙調査」を行い、身体活動と住環境の関連について、検討し、移動時の歩行には、「スーパーや商店があること」、「歩道があること」、「車を所有していないこと」が、余暇時のウォーキングには「運動実施者を見かけること」、「景観がいいこと」が関連していることがわかった。また運動・スポーツについては、「運動場所があること」、「車を所有していること」が関連していた¹²⁾。

2013年度からは健康上の課題が多いと考えられた13行政地区のうち4地区を対象に、特に60歳以上の高齢者をターゲットとして、アクティブガイドを活用した身体活動増加のためのコミュニティワイドキャンペーンを行っている。コミュニティワイドキャンペーンとは、地域全体（ポピュレーション）への多面的介入を、複数の設定かつ様々な方法で行うもので、身体活動促進のための有効な地域介入として推奨されている。行政組織、住民組織、医療関連組織など地域の各部門との協働で、情報提供、教育機会、環境整備など多面的介入を行うこととなる¹⁾。

2013年度に我々が行ったのは、1) チラシ（全戸配布）・ポスターリーフレット等による情報提供（図13）、2) 地域の自治会や、サークル活動の際に出向き簡単な健康・身体活動講話と10分ほどの運動を実践するワンポイント講座、3) 地区のイベントへの参加・広報、4) 協働できる関連組織との関係作りなどの事項である。1) については、ターゲットに合わせたメッセージ作りを、一部大学院の授業でも取り入れ、市民の協力も得て行った。市の広報と同時に行うチラシの全戸配布は、有効と考えていたが、予想したほどには認知度があがらないこと、2) は通常の運動教室では到達できない層へのアプローチ法として有効なこと、また地域には仕組み・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わかってきた。また生活圏での継続的身体活動実施グループの醸成は、地域のソーシャルキ

ャピタルの強化、生活の質の改善、健康寿命の延伸につながると考えられる。現在、住民主体の運動実施コミュニティ醸成の支援、意識の高い市民からほかの市民への伝達に焦点を当て2年目の介入を行っている。

8 終わりに

2020年の東京オリンピックに向けて様々な取り組みが行われている。長期的な視点でオリンピックレガシー(遺産)として何が残せるか。先に挙げた、物的な環境整備、人的なサポート、また、社会規範として、スポーツを行うことが当たり前のこととして根付くいい機会にもなることを願っている。

藤沢市身体活動促進キャンペーン

健康寿命のほせます!

がんばらなくてもいいんです!
あと10分いつもより早くからだを動かしましょう!
藤沢市と慶応義塾大学が応援します!

四季折々の風景を満喫しながら歩けば、
心も体も元気に過ごせます!

- 健康増進です。運動・栄養・休養を心がけてお手入れすれば、心も体も元気に過ごせます。これまでの研究結果から、18～64歳の方は1日60分以上、65歳以上の方は1日40分以上、からだを動かすことが推奨されています。
- 心身の健康を維持するために、歩みは大切だけでなく、「ウツ」や「認知症」の予防にも役立つことを行っていきましょう。今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命が延びます。

まずは今より10分多く、楽しみながら、からだを動かしていきましょう!

図13 アクティブガイド藤沢コミュニティワイド
キャンペーン版の一部

注

この原稿は2014年度慶應義塾大学・読売新聞市民講座「スポーツの見方・楽しみ方」第4回みんなでからだを動かして健康に、2014/06/28開催、横浜)の発表をもとに、加筆し作成したものである。

参考文献

- 1) “Campaigns and Informational Approaches to Increase Physical Activity: Community-Wide Campaigns.” (Accessed 10/27/2014, 2014, at <http://www.thecommunityguide.org/pa/campaigns/community.html>.)
- 2) Caspersen C.J., Bloemberg B.P., Saris W.H., Merritt R.K. and Kromhout D., “The

- prevalence of selected physical activities and their relation with coronary heart disease risk factors in elderly men: the Zutphen Study, 1985." *Am. J. Epidemiol.* 133, 1991, pp.1078-1092.
- 3) Department of Health Services, "Physical activity guidelines for Americans." In; 2008.
 - 4) Dunn A.L., "The Effectiveness of Lifestyle Physical Activity Interventions to Reduce Cardiovascular Disease." *Am. J. Lifestyle Med.* 3, 2009, pp.11S-18S.
 - 5) Dunn A.L., Marcus B.H., Kampert J.B., Garcia M.E., Kohl H.W. and Blair S.N., "Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: a randomized trial." *JAMA.* 281, 1999, pp.327-334.
 - 6) Dunstan D.W., Kingwell B.A., Larsen R., Healy G.N., Cerin E., Hamilton M.T., Shaw J.E., Bertovic D.A., Zimmet P.Z., Salmon J. and Owen N, "Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses." *Diabetes Care.* 35, 2012, pp.976-983.
 - 7) Hallal P.C., Andersen L.B., Bull F.C., Guthold R., Haskell W. and Ekelund U., "Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects." *Lancet.* 380, 2012, pp.247-257.
 - 8) Haskell W.L., Lee I.M., Pate R.R., Powell K.E., Blair S.N., Franklin B.A., Macera C.A., Heath G.W., Thompson P.D. and Bauman A., "American College of Sports M, American Heart A: Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association." *Circulation.* 116, 2007, pp.1081-1093.
 - 9) Ikeda N., Inoue M., Iso H., Ikeda S., Satoh T., Noda M., Mizoue T., Imano H., Saito E., Katanoda K., Sobue T., Tsugane S., Naghavi M., Ezzati M. and Shibuya K., "Adult mortality attributable to preventable risk factors for non-communicable diseases and injuries in Japan: a comparative risk assessment." *PLoS Med.* 9, 2012, e1001160.
 - 10) McCormack G.R. and Shiell A., "In search of causality: a systematic review of the relationship between the built environment and physical activity among adults." *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 8, 2011, p.125.
 - 11) Nelson M.E., Rejeski W.J., Blair S.N., Duncan P.W., Judge J.O., King A.C., Macera C.A., "Castaneda-Sceppa C: Physical Activity and Public Health in Older Adults. Recommendation From the American College of Sports Medicine and the American Heart Association." *Circulation.* 116, 2007, pp.1081-1093.
 - 12) Saito Y., Oguma Y., Inoue S., Tanaka A. and Kobori Y., "Environmental and individual correlates of various types of physical activity among community-dwelling middle-aged and elderly Japanese." *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 10, 2013, pp.2028-2042.
 - 13) Sallis J.F., Cervero R.B., Ascher W., Henderson K.A., Kraft M.K., Kerr J., "An ecological approach to creating active living communities." *Annu. Rev. Public Health.* 27, 2006, pp.297-322.
 - 14) Suzuki T., Shimada H., Makizako H., Doi T., Yoshida D., Ito K., Shimokata H., Washimi Y., Endo H. and Kato T., "A randomized controlled trial of multicomponent exercise in older adults with mild cognitive impairment." *PLoS One.* 8, 2013, e61483.
 - 15) Thomas S., Reading J., Shephard R.J., "Revision of the Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)." *Can. J. Sport Sci.* 17, 1991, pp.338-345.
 - 16) Thorp A.A., Owen N., Neuhaus M. and Dunstan D.W., "Sedentary behaviors and

subsequent health outcomes in adults a systematic review of longitudinal studies, 1996-2011." *Am. J. Prev. Med.* 41, 2011, pp.207-215.

- 17) Wen C.P. and Wu X., "Stressing harms of physical inactivity to promote exercise." *Lancet*, 380, 2012, pp.192-193.
- 18) 厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」2013年。
- 19) 厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」2013年。
- 20) 鈴木 隆雄監修「認知症予防マニュアル 記憶力の向上を目指したプログラム」独立行政法人国立長寿医療研究センター編、2013年。

〔受付日 2014. 10. 19〕

厚生労働科学研究委託費

長寿・障害総合研究事業
認知症研究開発事業

(委託業務題目)

身体活動コミュニティワイドキャンペーンを通じた認知症予防介入方法の開発
平成26年度 委託業務成果報告書

業務主任者 小熊 祐子

平成27(2015)年3月発行 ©2015 Keio University

