

## 健康増進施設利用者の施設利用実態

研究分担者 澤田亨（早稲田大学スポーツ科学学術院・教授）

### 研究要旨

運動型健康増進施設の利用者を対象に質問紙を使用して施設利用実態調査を行った。本調査は、運動型健康増進施設を対象に実施した実態調査と同様に、健康増進施設認定制度の周知や、医療費控除制度の改善が課題であることが明らかになった。また、運動型健康増進施設で実施する運動プログラムは利用者の実態や希望に対応して、筋力トレーニングやリラクゼーション、あるいは仲間づくりといった視点を持って新たな運動プログラムを開発することが望ましいと考えられた。

### A. 研究目的

厚生労働省は昭和 63 年に健康増進施設の大員認定を創設した。健康増進施設は大員認定施設として、健康寿命の延伸に寄与する活動を施設に入会している会員やまわりのフィットネスクラブに展開することが期待されるが、健康増進施設が会員に対してどのような運動プログラムを提供しているかや、まわりのフィットネスクラブにどのような影響を与えているかについて明らかになっていない。そこで研究班は運動型健康増進施設に対して質問紙調査を実施し、多くの施設に共通した課題や希望があることをあきらかにした。そこで本研究は運動型健康増進施設の利用者を対象に、施設の利用実態に加え、運動型健康増進施設を利用したことによる効果や良かったこと、さらには、運動型健康増進施設に対してどのような課題や希望を持っているかについて調査した。

### B. 研究方法

#### 1. 調査対象施設および調査対象者

運動型健康増進施設の認定を受けている 340 施設を調査の対象とし、調査を依頼する施設をランダムに 37 施設抽出してリストを作成した。その

後、リストの上位から順に本調査への協力をメールで依頼した。各施設には約 10 人の会員に対して質問紙調査を匿名で実施していただくようお願いした。そして、調査実施者が 100 人を超えるまでリスト順に依頼を続けた。そして、調査への協力を了承した 11 の施設に対して質問紙を郵送した。

#### 2. 調査の方法

2019 年 1 月に、A4 用紙両面 5 枚の「健康増進施設の利用者アンケート調査」を調査協力施設に郵送し、当該施設の利用会員から調査用紙を回収した後に返送してもらった。

#### 3. 倫理的配慮

調査は匿名で行い、個人情報を取り扱わなかった。

#### 4. 調査内容

アンケート調査用紙には性別、年代、治療中の病気、健康増進施設の利用期間・利用頻度、健康増進施設に対する認識、主に実施している運動種目、体力測定、運動型健康増進施設利用の効果やよかった事、かかりつけ医の存在、医療費控除制度の利用、運動型健康増進施設に関する課題や希望といった項目について多肢選択式あるいは自由

記述形式で調査した。

## C. 研究結果

### 1. 調査票の回収

11 施設から 129 人分の調査票を回収した。

### 2. 性別・年代

女性 78 件、男性 49 件、不明 2 件であった。年代は 60 歳以上が 72% を占めていた。健康増進施設実態調査において施設利用者に 60 歳以上が占める割合は 46% であったことから、今回の調査の回答者は高齢の会員が多く回答していた。

### 3. 治療中の疾患

治療中の疾患は高血圧が最も多く、次いで脂質異常症、運動器の疾患、糖尿病という順であった。

### 4. 施設の利用期間・利用頻度

ほとんどの会員が 5 年以上の利用期間であり、週 2~3 回利用している人が最も多かった。

### 5. 健康増進施設であることの認識について

現在利用している施設が「厚生労働大臣認定健康増進施設」あることをご存知でしたか？という質問に対して、「知らなかった」と回答した人は 58 人 (45%) であり、約半数の回答者が自分が利用している施設が健康増進施設であると認識していなかった。

### 6. 利用目的

利用者のほとんどが運動型健康増進施設の利用目的を「体力の維持・増進 (106 人)」あるいは「健康の維持・増進 (109 人)」と回答した。一方で、「リラックス・ストレス解消 (43 人)」や「仲間づくり (19 人)」と回答した人も少なからず存在した。また、認知症予防 (25 人) や疾病予防 (37 人) といった疾病予防を目的に運動型健康増進施設を利用すると回答した人も存在した。

### 7. 運動種目

運動型健康増進施設で主に実施している運動については 108 人が「装置を使った有酸素運動」と回答した。次いで、「装置を使った筋力トレーニング (82 人)」、「装置を使わない筋力トレーニング (73 人)」であった。装置を使う使わないに関係なく、有酸素運動と筋力トレーニングを比較すると有酸素運動の 138 人に対して、筋力トレーニングは 155 人であり、筋力トレーニングを主に実施していると回答した人が有酸素運動を主に嫉視していると回答した人より多く存在した。

### 8. 体力測定

運動型健康増進施設でこれまでに実施したことがある体力測定は全身持久力測定が 54 人 (42%) で、半数以上の人全身持久力を測定したことがない状況であった。実施したことがある体力測定について実施経験者が多いものは体脂肪率測定 105 人、筋量測定 87 人、筋力測定 76 人、柔軟性測定 69 人、バランス測定 55 人、全身持久力 54 人、柔軟性測定 46 人という順であった。また、定期的実施している体力測定については体脂肪率測定 90 人、筋量測定 72 人、筋力測定 41 人という順であり、定期的実施している測定はないと回答した人が 24 人 (19%) 存在した。

### 9. 施設利用の効果やよかった事

自由記載で調査した「健康増進施設を利用した効果や良かった事」については、目視でキーワードをカウントすると「筋力増強」や「筋量増加」、「持久力向上」、「体力向上」などの体力の向上に関する回答が 36 件と最も多く、次いで「体脂肪率減少」や「体重減少」、「体重維持」などの体脂肪率や体重に関するが 22 件であった。さらに、「ストレス解消」などのメンタルヘル関係が 20 件、「腰痛」、「ひざ痛」、「肩こり」などの解消が 12 件といった回答であった。

### 10. かかりつけ医

かかりつけ医については 104 人が「持っている」

と回答した。

## 11. 医療費控除制度

指定運動療法施設の施設利用料が医療費控除の対象になることを知っていた回答者は 67 人であった。一方、指定運動療法施設の施設利用料を申請したことがあると回答した人は 36 人であった。また、医療費控除制度を利用したことがあるが、指定運動療法施設の施設利用料を申請したことはないと回答した人は 26 人であった。

## 12. 健康増進施設に関する課題や希望

運動型健康増進施設に関する課題や希望については、医療費控除に関する課題や希望を記載した人が 5 人、料金 (3 人)、プログラム (3 人)、営業時間やコマ数 (3 人)、設備 (2 人)、指導者 (1 人)、その他 (1 人) であり、医療費控除や料金に関する課題や希望を記載した人とプログラムや営業時間・コマ数といった運営内容に関する課題や希望を記載した人が多く存在した。

## D. 考察

### 1. 利用者の特性について

治療中の疾患について運動器の疾患が 3 番目に多い疾患であった。このことは、60 歳以上の回答者が全体の 72% を占めており、回答者に占める高齢者の割合が高いということが原因のひとつであると考えられるが、運動型健康増進施設が有酸素運動を中心に実施して高血圧、糖尿病、脂質異常症を代表とする生活習慣病を予防したり、これらの疾患に対する運動療法を実施する施設から、ロコモティブシンドロームの予防や運動療法のための運動プログラムを充実させる必要があると考えられる。

### 2. 健康増進施設であることの認識について

回答者の 45% が自分自身が利用している施設が健康増進施設であることを認識していなかったということは、健康増進施設認定制度の周知が必

要であるという健康増進施設実態調査の結果やヒアリング調査の結果と合致する回答であり、健康増進施設認定制度の大きな課題であると考えられる。

### 3. 利用目的と実施している運動種目・体力測定について

利用目的については、体力の維持や健康増進、あるいは疾病予防と回答する人が多かった一方で、ストレス解消 (43 人) や仲間づくり (19 人) と回答する人も少なからず存在し、運動型健康増進施設の役割や運動プログラムをリラクゼーションや仲間づくりの視点をもって改善・開発する必要があると考えられた。

実施している運動種目については装置を使わない有酸素運動や筋力トレーニングを実施していると回答した人が多く存在し、限られたスペースでも運動プログラムによっては実施が可能であることを示唆している。また、主に実施している運動が有酸素運動より筋力トレーニングが多かったことから、筋力トレーニングのプログラムを充実させることを検討する必要があると考えられた。

体力測定項目については簡便に実施できる体脂肪率や体脂肪率の測定と同時に測滴できる筋量測定が数多く実施されている傾向にあった。この背景には運動型健康増進施設がどのような測定装置を保有しているか、あるいはどのような測定装置が容易に入手できるかという課題があると考えられ、全身持久力や筋力を安価で容易に測定できる装置の開発が望まれる。

### 4. 健康増進施設の効果について

上述した利用目的と同様に、運動型健康増進施設の効果についてもストレス解消などのメンタルヘルスに関する効果を記述している人が少なからず存在した。また、痛みに関する効果を記述している人もおり、リラクゼーションやロコモティブシンドローム対策のプログラムを充実させることが重要であると考えられた。

## 5. 医療費控除制度について

医療費控除制度を知らない利用者に医療費控除制度について周知するとともに、医療費控除制度を現状よりさらに使用しやすい仕組みにすることが重要であると考えられる。

## 6. 健康増進施設に対するの課題や希望について

医療費控除に関する課題や希望を記載した人が最も多く、運動型健康増進施設のみならず施設の利用者にとっても医療費控除制度の改善が課題であると考えられた。今回の報告書では医療費控除制度の改善にむけた提案を行っており、提案内容を踏まえた改善が望まれる。

## E. 結論

運動型健康増進施設利用者に対する利用実態調査や希望調査は、運動型健康増進施設を対象に実施した実態調査と同様に、健康増進施設認定制度の周知や、医療費控除制度の改善が課題であることが明らかになった。また、運動型健康増進施設

で実施する運動プログラムは利用者の実態や希望に対応して、筋力トレーニングやリラクゼーション、あるいは仲間づくりといった視点を持って新たな運動プログラムを開発することが望ましいと考えられた。

## F. 健康危険情報

なし。

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

なし。

### 2. 学会発表

なし。

## H. 知的財産権の出願・登録状況

なし。