



ガイドライン認知と身体活動(案)



ポイント

- 健康づくりのための身体活動・座位行動指針ver4.0(アクティブガイド)は、対象者別にいくつかの種類が作成されている(すべての人・子どもや青少年・働く人・高齢者・慢性疾患を有している人)。
- アクティブガイドを認知している人は、認知していない人と比較して身体活動量が多い。
- アクティブガイドの認知度向上のために、さまざまな工夫を凝らして情報発信することを推奨する。
- プラス・テン(+10)^{*1}やブレイク・サーティー(BK30)^{*2}を広く普及させることを推奨する。

^{*1} 今より10分多くからだを動かす
^{*2} 30分ごとに3分程度立ちあがる

1 健康づくりのための身体活動・座位行動指針 ver4.0(アクティブガイド)の概要

健康づくりのための身体活動・座位行動指針ver4.0(アクティブガイド)は、身体活動と健康づくりに関する最新情報を国民にわかりやすく伝え、より多くの国民が身体活動を積極的に実践する手立てとなることをねらいとして、広く一般の国民向けに作成されています。

旧版(2013年版)のアクティブガイドとの大きな違いは、対象者別(す

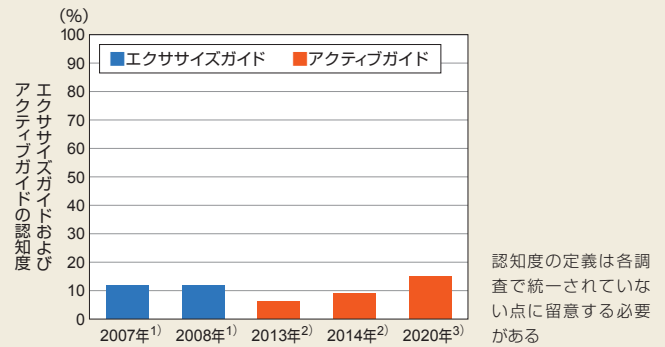
べての人・子どもや青少年・働く人・高齢者・慢性疾患を有している人)に5種類が作成されている点です。旧版は、成人全般を対象とした1種類のみでした。対象者別とすることで、各対象者のニーズや生活状況に合わせた情報を伝えることができるようになりました。

2 これまでの身体活動に関するガイドラインの認知度の現状

新版のアクティブガイドが、前述したねらい通りの役割を十分果たすためには、まずは多くの国民にアクティブガイドが認知される必要があります。日本では、これまで、一般向けの身体活動に関するガイドラインとして、旧版のアクティブガイドのほかに、エクササイズガイド(2006年作成)も作成されました。新版のアクティブガイドと同様に、これら過去のガイドラインも、より多くの国民が、身体活動を積極的に実践する手立てとなることがねらいでした。

しかし、これまでの調査¹⁾²⁾³⁾により、エクササイズガイドや旧版のアクティブガイドに対する国民の認知度は2割に満たないことが明らかとなっています(図1)。そのため、エクササイズガイドや旧版のアクティブガイドは、多くの国民に認知されず、ねらい通りの役割を十分には果たせなかった恐れが懸念されます。

図1 エクササイズガイドおよびアクティブガイドの認知度に関する動向



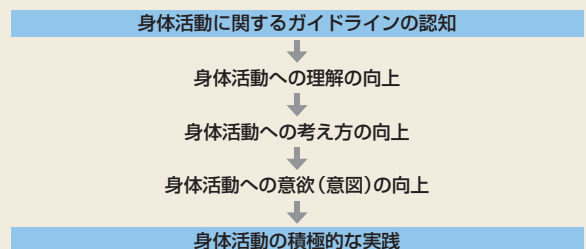
3 アクティブガイドの認知度向上により期待される効果

健康行動科学の考え方によると、身体活動に関するガイドラインを認知することは、図2のようなプロセスで、身体活動の積極的な実践につながり得ると想定できます(図2)⁴⁾。

しかし、エクササイズガイドについては、このプロセスの想定通りとならず、認知することが身体活動の積極的な実践につながっていませんでした¹⁾。エクササイズガイドは、数十ページに及ぶ分量であり、わかりやすさなどに改善の余地があったのかもしれませんが。

一方、旧版のアクティブガイドについては、厚生労働科学研究費³⁾の調査で、このプロセスの想定どおり、認知している人々のほうが身体活動量が多いことがわかっています(図3)。この調査は1時点の調

図2 ガイドラインの認知と身体活動の実践とのつながり：想定されるプロセス

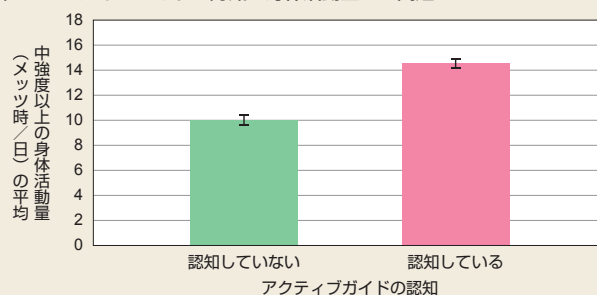


原田ら⁴⁾を一部改変して作成した

査に止まる上に、他の調査例はないため慎重に解釈する必要がありますが、図3の結果は、アクティブガイドの認知を高めることで、人々の身体活動の実践を後押しできる可能性があることを示しています。旧版のアクティブガイドは、①イラストを多用しわかりやすくする、②三つ折りパンフレット形式で簡潔な情報量にする、③「プラス・テン(+10)」という訴求性の高いメッセージを前面に出す、④周りの環境への気づきを促す情報など健康行動科学の知見に基づく情報を盛り込む、といった工夫がなされています。これらの工夫が功を奏し、図3の結果が得られたのかもしれませんが。

旧版のアクティブガイドのこれらの工夫は、新版のアクティブガイドにも継承されています。そのため、新版のアクティブガイドの認知度を高めることで、人々の身体活動の実践を後押しでき得ると期待できます。

図3 アクティブガイドの認知と身体活動量との関連



この結果は、令和2年度厚生労働科学研究費(研究代表者：澤田享)によるアクティブガイド認知度調査³⁾で得られた結果の一部である。この調査は、成人7000名に対するインターネットによる質問紙調査として行った。中強度以上の身体活動量は、JPHC身体活動質問票(詳細版)⁵⁾で評価した。

4 取り組むべきことは何か

新版のアクティブガイドが国民の身体活動の実践に寄与するためには、様々な工夫を凝らして、国民の認知度を高める情報発信を積極的に行っていくことが求められます。また、新版のアクティブガイドに含まれている情報の中でも、旧版から引き継がれた「プラス・テン(+

10)」や、新版で追加された「ブレイク・サーティー(BK30)」は、身体活動の促進や座位行動の削減の重要性を端的に訴求するメッセージです。そのため、国民への普及定着が特に推奨される情報でしょう。

5 よくある疑問と回答

- Q. なぜ、エクササイズガイドや旧版のアクティブガイドの認知度は低かったのでしょうか？
- A. 認知度が低い原因を解明した研究はなく、確かなことはわかりませんが、全国的な情報発信が不十分であったことが大きな一因であった可能性があるでしょう。
- Q. アクティブガイドの認知度を高めることに成功した事例、あるいは参考になる事例などはありますか？
- A. 神奈川県藤沢市では、アクティブガイド(2013年版)を活用した「ふじさわプラス・テン」というプロジェクトが行われています。このプロジェクトでは、高齢者を主ターゲット層とした上で、広報媒体や協力団体等を通じたアクティブガイドの情報発信に加えて、講座開催や自主グループ支援など行動変容を後押しする様々な取り組みが行われています。その成果として、高齢者におけるプロジェクト開始2年後のアクティブガイドの認知度は48%になり⁶⁾、5年後には高齢者全体の身体活動量が1日約15分増加⁷⁾しています。詳細は、プロジェクトのWebサイト<<http://www.plusten.sfc.keio.ac.jp/>>で確認できます。

- Q. 身体活動を積極的に実践することへの抵抗感が強く、なかなか行動変容しない人も多いです。そのため、「ガイドラインへの認知を高めれば、人々が積極的に身体活動を実践するようになる」と期待するのは、短絡的な印象を受けます。本当に、このように期待してよいのでしょうか？
- A. 図2のように、ガイドラインへの人々の認知を高めることは、人々の身体活動の重要性への理解を深める手段の1つです。重要性への理解は、行動変容に至る重要な段階の1つですが、理解が深まったからと言って、必ずしもすぐに行動変容に至るとは限りません。頭では理解できても気持ちが追い付いてこない人や、たとえやる気になっても、実際の行動に移すまでに時間がかかる人もいます。そのため、「ふじさわプラス・テン」のように、単に情報発信するだけでなく、このような人たちの行動変容を後押しする取り組みも併せて行うことが大切でしょう。

【参考文献】

- 1) 原田和弘ほか。エクササイズガイド2006の認知度と身体活動量の変化。日本公衆衛生雑誌。2011；58：190-198
- 2) 杉山賢明ほか。健康日本21(第二次)に関する国民の健康意識・認知度とその推移に関する調査研究。日本公衆衛生雑誌。2016；63：424-431
- 3) 原田和弘ほか。アクティブガイドの認知、身体活動およびヘルスリテラシー—横断デザインによる全国インターネット調査データより—。日本健康教育学会誌。印刷中。
- 4) Harada et al. Promotion of physical activity guidelines and behavior change. J Phys Fitness Sports Med. 2015；4：9-15.
- 5) Kikuchi et al. Intensity-specific validity and reliability of the Japan Public Health Center-based prospective study-physical activity questionnaire. Prev Med Rep. 2020；20：101169
- 6) Tajima et al. Awareness of physical activity promotion, physical activity, and sedentary behavior in elderly Japanese. J Phys Fitness Sports Med. 2018；7：113-119.
- 7) Saito et al. A community-wide intervention to promote physical activity: A five-year quasi-experimental study. Prev Med. 2021；150：106708.