

## 理学療法士における身体活動指針の認知・活用実態

研究協力者 田島敬之（東京都立大学大学院人間健康科学研究科・准教授）

研究分担者 原田和弘（神戸大学大学院人間発達環境学研究科・教授）

研究分担者 小熊祐子（慶應義塾大学スポーツ医学研究センター・教授）

研究協力者 齋藤義信（日本体育大学スポーツマネジメント学部・教授）

研究協力者 武田典子（工学院大学教育推進機構・准教授）

### 研究要旨

本研究は、理学療法士における身体活動指針の認知および活用の実態を明らかにすることを目的として、123施設に勤務する理学療法士を対象に無記名のオンライン調査を実施した（有効回答 192名）。その結果、身体活動指針の認知率は 19.3%、知識の正答率は 4.2%にとどまり、臨床での活用は限定的であった。一方で、今後の活用意向は高く、講習会や紙媒体、動画などの支援が求められていた。また、認知元として養成課程での教育が挙げられなかったことから、卒前段階における体系的な指針教育の導入が今後の課題であると考えられた。今後は教育と実践支援の両面から、理学療法士における身体活動指針の普及と活用促進を図る必要がある。

### A. 研究目的

身体活動を十分に実施することは、総死亡率や心血管疾患・脳血管疾患の罹患率・死亡率の低減、筋骨格系疾患の予防、メンタルヘルスの改善、慢性疾患の進行リスク低減や生活の質の向上に寄与することが広く知られている。これらのエビデンスを基に、近年では WHO や米国、日本において、一般成人のみならず、こども、高齢者、慢性疾患患者を対象とした身体活動ガイドラインが整備されつつある。これらのガイドラインの効果的な運用には、国民への普及にとどまらず、医療・健康に関わる専門職を含めた幅広いステークホルダーへの周知と活用促進が不可欠である（Milton et al. *Br J Sports Med.* 2020; 54: 1463–1467）。特に、リハビリテーション領域において運動療法を治療の中核とする理学療法士にとって、身体活動ガイドラインの理解と実践は重要な役割を担っている。

しかしながら、英国における調査では理学療法士の身体活動ガイドラインの認知度や推奨事項の理解度が必ずしも高くないことが報告されており（Lowe et al. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2017;

3: e000290）、日本においても医療・健康事業従事者を対象とした調査において、「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」を意味まで含めて認識している者はわずか 4.1%にとどまるなど（「健康日本 21(第二次)の推進に関する研究」班報告書, 2015）、身体活動に関する理解と活用には課題が残されている。特に、我が国の理学療法士に限定して身体活動教育や臨床活用の現状を系統的に把握した研究は存在していない。

理学療法士が身体活動を効果的に評価・指導できる体制を構築するためには、まず現状を把握し、課題点や改善点を明らかにすることが不可欠である。そこで本研究では、理学療法士を対象に無記名のオンライン調査を実施し、身体活動に関する教育および臨床活用の実態を明らかにするとともに、教育内容や臨床実践における障壁やニーズを抽出することを目的とする。

### B. 研究方法

#### 1. 対象者と手続き

本研究の対象者は、東京都立大学健康福祉学部理学療法学科の臨床実習の受け入れを 2022 年度から 2025 年度にかけて依頼した施設に勤務する理学療法士とした。施設の選定は研究責任者が行い、対象施設数は 123 施設であった。

2025 年 2 月に、対象施設へ、委託業者（株式会社山手情報処理センター）を通じて調査依頼文書を郵送し、各施設の理学療法部門責任者宛に調査協力を依頼した。依頼内容は、同封した調査説明書に記載されたオンライン調査用 URL および二次元バーコードを施設内に掲示し、理学療法士への周知を行うことであった。調査に関心を持った理学療法士は、調査説明書を熟読した上で Web サイトにアクセスし、Web 上の同意確認欄にチェックを入れた後、無記名で調査項目に回答した。

本研究は課題抽出を目的とした探索的研究であり、統計学的なサンプルサイズ設計は行っていない。各施設から平均 1 名程度の回答を得ることを想定し、対象者数を 100 名程度と設定した。

## 2. 主な調査項目

本研究では、理学療法士を対象に無記名オンライン調査により以下の項目について回答を求めた。なお、本研究において「身体活動ガイドライン」とは、厚生労働省が 2013 年に策定した「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」および 2024 年に策定された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（アクティブガイド 2023）」を指す（以下、「身体活動指針」とする）。

身体活動指針の認知および知識については、先行研究（Tajima et al. BMC Public Health. 2023; 23: 106）と同様の方法で調査した。まず、身体活動指針の認知については、純粹想起法（手がかりのない状態での認知を測定する方法）と助成想起法（手がかりを提示した上での認知を測定する方法）を併用して調査した。助成想起法では、文字（アクティブガイド、プラステン）を提示する文字想起法と、イラストを提示するイラスト想起法を採用した。これらいずれかの方法で認知していた対象者を、身体活動指針を認知していると定義した。

身体活動指針に関する知識については、推奨身体活動量（1 日の推奨増加量、64 歳以下に対する 1 日の推奨時間、65 歳以上に対する 1 日の推奨時間の 3 項目）を数値回答形式で調査した。さらに、アクティブガイド 2023 で新たに示された筋力トレーニングの推奨頻度および座位行動に関する推奨事項については、選択肢形式で調査した。これら 5 項目について、各設問の正答に対して 1 点を付与し、合計 5 点満点の知識スコアを作成した。全体の知識スコアの平均値および標準偏差を算出するとともに、5 問すべてに正答した者の割合も算出した。さらに、身体活動指針を認知している対象者に対しては、認知元となる媒体について複数選択肢から回答を得た。

臨床における身体活動指針の活用状況については、対象者が身体活動指針を業務にどの程度活用しているかを選択肢形式で調査した。あわせて、身体活動指針の活用促進に向けて求められる支援内容についても選択肢形式で調査した。

さらに、対象者の基本属性として、年齢、性別、理学療法士としての経験年数、最終学歴、勤務先の種別、所属学会についても調査した。

## 3. 倫理的配慮

東京都立大学荒川キャンパス倫理審査委員会の承認を得た上で、本研究を実施した。

### C. 研究結果

#### 1. 対象者の特徴

本調査には、192 名の理学療法士が回答した。回答者の年齢は平均 39.2 歳（標準偏差 9.7、範囲 22 歳～66 歳）、理学療法士としての経験年数は平均 10.8 年（標準偏差 8.6 年、範囲 1 年目～42 年目）であった。性別は、男性 135 名（70.3%）、女性 53 名（27.6%）、その他・回答を希望しない者が 4 名（2.1%）であった。最終学歴は、専門学校卒が 52 名（27.1%）、大学・専門職大学卒が 111 名（57.8%）、大学院卒が 29 名（15.1%）であった。勤務先は、医療施設が 189 名（98.5%）と大半を占め、その他

に身体障害福祉施設、児童福祉施設、教育・研究機関がそれぞれ1名(0.5%)ずつ含まれていた。所属学会については、複数回答可としたところ、最も多かったのは日本運動器理学療法学会(10.2%)、次いで日本神経理学療法学会(9.8%)、日本スポーツ理学療法学会(9.1%)であった。一方で、いずれの学会にも所属していないと回答した者は87名(31.6%)であった(表1)。

## 2. 身体活動指針の認知と知識に関する状況

身体活動指針を「いずれかの評価方法により認知していた」者は37名(19.3%)であった。身体活動指針に関する知識スコア(5点満点)は、平均2.2点(標準偏差1.2)であり、全5問に正答した者は8名(4.2%)にとどまった。

身体活動指針を認知していた者に対して認知元の媒体を尋ねたところ、「チラシやポスター、3つ折りリーフレットで見た」および「インターネットのwebサイトで見た」がそれぞれ8名(4.2%)と最も多く、次いで「学術大会や研修会等で知った」が6名(3.1%)であった(表2)。

## 3. 身体活動指針の臨床活用状況

アクティブガイド(2013)を日常業務で使用していた者は4名(2.1%)、講演等で紹介していた者は5名(2.6%)であったが、勤務先での配布・掲示は認められなかった。身体活動・運動ガイド2023を日常業務で使用していた者は3名(1.6%)、勤務先で配布・掲示していた者は1名(0.5%)、講演等で紹介していた者は6名(3.1%)であった。アクティブガイド2023については、日常業務で使用していた者が4名(2.1%)、講演等で紹介していた者も4名(2.1%)であった(表3)。

今後の身体活動指針の活用意向としては、対象者に紹介したいと回答した者が114名(59.4%)と最も多く、勤務先で配布・掲示したいとする者が62名(32.3%)、講演等で紹介したいとする者が33名(17.2%)であった。一方で指針を使用するつもりはないと回答した者も28名(14.6%)認められた。

身体活動指針の活用に必要な支援としては、「コ

メディカル向け講習会」(106名、55.2%)、「動画での提供」(77名、40.1%)、「紙媒体での提供」(76名、39.6%)、「運動指導者向け講習会」(71名、37.0%)などが多く挙げられた(表3)。

## D. 考察

本研究では、理学療法士を対象として、身体活動指針の認知および活用状況を明らかにした。その結果、身体活動指針を認知していた者は全体の19.3%にとどまり、我々の研究班が過去に一般住民を対象に実施した調査における認知率(2020年度:15.1%、2022年度:14.3%、2023年度:18.4%)と大きな差は見られなかった。医療専門職であり、身体活動に日常的に関与している理学療法士においても、身体活動指針の認知が必ずしも高いとは言えない実態が明らかとなった。また、指針に関する知識についても、平均スコアは2.2点(5点満点)と低く、全項目に正答した者は4.2%にとどまった。この水準も、同班による一般住民向け調査における正答率(2020年度:2.6%、2022年度:2.8%、2023年度:2.1%)と比較して、若干高いとはいえ、実質的な差は小さく、専門職としての特性が必ずしも知識の高さに直結していない可能性が示唆された。身体活動指針の認知元としては、リーフレットやポスター、インターネットのWebサイト、学会や研修会などが挙げられたが、理学療法士養成課程の授業を通じて知ったとする回答は皆無であった。これは、卒前教育において身体活動ガイドラインに関する体系的な学習機会が不足していることを示しており、将来的な活用促進に向けて、卒前教育段階での指針導入が必要であることが強く示唆される。

実際の臨床現場における身体活動指針の活用状況については、ごく一部の理学療法士が業務や講演等で活用していたものの、全体としてはほとんど活用されていない実態が明らかとなった。一方で、今後の活用意向については、59.4%が日常業務で紹介したいと回答しており、現場での活用に対する潜在的なニーズが一定程度存在することが確認された。また、身体活動指針の活用を促進するた

めに必要とされる支援としては、「コメディカル向け講習会」「動画での提供」「紙媒体での提供」「運動指導者向け講習会」など、知識と実践を支える多様なツールや教育機会が求められていた。これらの支援を整備することは、理学療法士による指針活用のハードルを下げ、身体活動推進に向けた日常的な介入実践を後押しする可能性がある。Milton ら (Milton et al. Br J Sports Med. 2020; 54: 1463–1467) が指摘するように、身体活動ガイドラインの実効性を最大化するためには、医療専門職における認知と理解の向上、介入に必要な技能や自信の醸成、そして日常業務への組み込みが鍵となる。本研究はその「最初のステップ」として、理学療法士における認知と知識の現状を把握し、課題を可視化するものである。今後は、卒前・卒後教育を含む体系的な啓発活動とともに、実践支援ツールや学習資源の整備を進めることが、理学療法士における身体活動指針の臨床活用促進につながると考えられる。

## E. 結論

本研究では、理学療法士を対象に身体活動指針の認知および活用の実態を調査した。その結果、認知率は 19.3%、知識の正答率は 4.2%にとどまり、臨床での活用状況もごくわずかであった。一方で、日常業務での紹介や職場掲示など今後の活用意向は高く、講習会や紙媒体、動画など多様な支援の必要性が示された。特に、指針の認知元として養成課程での教育が挙げられなかった点は重要であり、卒前教育からの体系的な導入が求められる。今後、理学療法士が身体活動指針を理解し、日常業務に取り入れていくためには、教育機会の充実と現場での活用を支援する環境整備が不可欠である。

## 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

表 1 対象者の属性

	n=192	
年齢(歳), 平均(標準偏差)	34.2	(9.7)
性別, n(%)		
男性	135	(70.3)
女性	53	(27.6)
その他・答えたくない	4	(2.1)
理学療法士経験年数, 平均(標準偏差)	10.8	(8.6)
最終学歴, n(%)		
専門学校卒	52	(27.1)
大学・専門職大学卒	111	(57.8)
大学院卒	29	(15.1)
勤務先種別, n(%)		
医療施設	189	(98.5)
身体障害福祉施設	1	(0.5)
児童福祉施設	1	(0.5)
教育・研究機関	1	(0.5)
所属学会・研究会 (複数回答可) , n(%)		
日本基礎理学療法学会	14	(7.3)
日本運動器理学療法学会	28	(14.6)
日本神経理学療法学会	27	(14.1)
日本循環器理学療法学会	9	(4.7)
日本呼吸理学療法学会	7	(3.6)
日本糖尿病理学療法学会	4	(2.1)
日本小児理学療法学会	2	(1.0)
日本スポーツ理学療法学会	25	(13.0)
日本予防理学療法学会	9	(4.7)
日本地域理学療法学会	9	(4.7)
日本支援工学理学療法学会	10	(5.2)
日本栄養・嚥下理学療法学会	2	(1.0)
日本がん・リンパ浮腫理学療法学会	0	(0)
日本理学療法教育学会	7	(3.6)
日本理学療法管理学会	4	(2.1)
日本産業理学療法研究会	3	(1.6)
日本筋骨格系徒手理学療法研究会	6	(3.1)
日本物理療法研究会	5	(2.6)
日本精神・心理領域理学療法研究会	1	(0.5)
日本ウィメンズヘルス・メンズヘルス 理学療法研究会	4	(2.1)
その他	12	(6.3)
所属していない	87	(45.3)

表 2 理学療法士における身体活動指針の認知と知識の状況

	n=192	
身体活動指針の認知あり, n(%)	37	(19.3)
知識スコア(0-5点), 平均値(標準偏差)	2.2	(1.2)
知識あり(5問全て正答), n(%)	8	(4.2)
身体活動指針の認知媒体(複数回答可), n%		
チラシやポスター、3つ折りリーフレットで見た	8	(4.2)
市の広報や地域回覧等で見た	0	(0)
地域の行事や集会、健康講座、サークル等で見たり 聞いたりした	0	(0)
家族や近所の人、友人から話を聞いた	0	(0)
職場の同僚などの医療関係者から聞いた	3	(1.6)
新聞で見た	0	(0)
テレビで見た	0	(0)
Facebook や Twitter などの SNS で見た	3	(1.6)
インターネットの web サイトで見た	8	(4.2)
理学療法士養成校(専門学校, 大学)の授業等で知った	0	(0)
大学院の授業等で知った	3	(1.6)
学術大会や研修会等で知った	6	(3.1)
その他	2	(1.0)

表 3 理学療法士における身体活動指針の活用状況

	n=192	
アクティブガイド 2013 の活用状況（複数回答可）, n(%)		
日常業務で使用している（参考にしている）	4	(2.1)
勤務先で配布・掲示している	0	(0)
講演等で紹介している	5	(2.6)
その他	0	(0)
使用はしていない（参考にしていない）	5	(3.1)
健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 の活用状況 （複数回答可）, n(%)		
日常業務で使用している（参考にしている）	3	(1.6)
勤務先で配布・掲示している	1	(0.5)
講演等で紹介している	6	(3.1)
その他	0	(0)
使用はしていない（参考にしていない）	6	(3.1)
アクティブガイド 2023 の活用状況（複数回答可）, n(%)		
日常業務で使用している（参考にしている）	4	(2.1)
勤務先で配布・掲示している	0	(0)
講演等で紹介している	4	(2.1)
その他	0	(0)
使用はしていない（参考にしていない）	3	(1.6)
今後の身体活動指針の活用意向（複数回答可）, n(%)		
日常業務で対象者に紹介する	114	(59.4)
勤務先で配布・掲示する	62	(32.3)
講演等で紹介する	33	(17.2)
その他	8	(4.2)
使用するつもりはない	28	(14.6)
身体活動指針の活用に必要な支援（複数回答可）, n(%)		
ガイドの有効活用のための医師向け講習会	32	(16.7)
ガイドの有効活用のためのコメディカル向け講習会	106	(55.2)
ガイドの有効活用のための運動指導者向け講習会	71	(37.0)
ガイドの紙媒体での提供	76	(39.6)
ガイドの有効活用のための動画	77	(40.1)
ガイドの有効活用のための SNS コミュニティ	57	(29.7)
ガイドの有効活用のための説明 HP	56	(29.2)
ガイドの有効活用のための問い合わせ窓口	11	(5.7)
ガイドの有効活用のためのツール （パンフレット、パワーポイントスライドなど）	58	(30.2)
その他	6	(3.1)